

Observações

TODAS AS PREPARAÇÕES DEVEM SER ISENTAS DE SAL.

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
DESJEJUM					<ul style="list-style-type: none"> ● MANTEIGA SEM SAL 8G ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML ● PÃO DE LEITE 37,5G 	
COLAÇÃO					<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G 	
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G ● FAROFA DE CENOURA 20G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G 	
LANCHE					<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR					<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,84 Lipídios (g): 25,25 Carboidrato (g): 229,99 Cálcio (mg): 405,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 442,80 Vitamina C (mg): 146,83 Energia (Kcal): 1314,54
-----------------	---

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML ● PÃO DE FORMA 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● PATÊ DE CENOURA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● PATÊ DE CENOURA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML ● MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● POLENTA 100G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● PICADINHO DE CARNE 70G ● BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLORES REFOGADOS 50G ● SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● BATATA PALHA 25G ● FEIJÃO PRETO 100G ● STROGONOFF DE FRANGO 70G ● SALADA DE REPOLHO 23G ● PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G ● CHUCHU REFOGADO 50G ● SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G ● SALADA DE FRUTA 70G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 200ML ● SANDUÍCHE VEGANO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 200ML ● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● FLOCOS DE ARROZ 15G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ESCONDIDINHO DE CARNE 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● QUIRERA - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 65,10 Lipídios (g): 34,52 Carboidrato (g): 203,60 Cálcio (mg): 478,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 687,00 Vitamina C (mg): 153,18 Energia (Kcal): 1346,49					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML ● PÃO DE FORMA 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PATÊ DE CENOURA 25G ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML ● PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● PICADINHO DE CARNE 70G ● QUIRERA 60G ● SALADA DE ACELGA 20G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● FRANGO ASSADO 60G ● CENOURA REFOGADA 50G ● SALADA DE REPOLHO 23G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● BARREADO 70G ● FAROFA DE BANANA 30G ● SALADA DE PEPINO 35G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● FRANGO AO SUGO 70G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE BRÓCOLIS 30G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 70G ● CREME DE AIPIM 70G ● SALADA DE BETERRABA 35G ● PERA (1 un / 120G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● BATIDA DE MAÇÃ 190ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MINGAU DE AVEIA 200G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CREME DE MORANGO 100G ● FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G ● SUCO DE UVA 200ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 200ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,77 Lipídios (g): 32,90 Carboidrato (g): 210,84 Cálcio (mg): 450,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 528,82 Vitamina C (mg): 149,23 Energia (Kcal): 1353,33					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML ● PÃO DE FORMA 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● PATÊ DE CENOURA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML ● MANTEIGA SEM SAL 8G ● PÃO DE FORMA 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML ● BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G ● CREME DE MILHO 60G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CHUCHU REFOGADO 50G ● SALADA DE BETERRABA 35G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● STROGONOFF DE CARNE 70G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE ALFACE 15G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G ● POLENTA 100G ● SALADA DE FRUTA 70G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G ● SALADA DE CENOURA 25G ● LARANJA (1 un / 150G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 200ML ● SANDUÍCHE VEGANO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML ● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,06 Lipídios (g): 32,94 Carboidrato (g): 196,24 Cálcio (mg): 373,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 632,59 Vitamina C (mg): 147,41 Energia (Kcal): 1295,95					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● LEITE 190ML ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML ● PÃO DE FORMA 37,5G ● PATÊ DE CENOURA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML ● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML ● PÃO DE LEITE 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● PATÊ DE CENOURA 25G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● QUIRERA 60G ● SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G ● FAROFA DE CENOURA 20G ● SALADA DE BRÓCOLIS 30G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● FRANGO AO SUGO 70G ● BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G ● SALADA DE PEPINO 35G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● SALADA DE ALFACE 15G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G ● PURÊ DE BATATA 60G ● SALADA DE ACELGA 20G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 200ML ● SANDUÍCHE VEGANO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 200ML ● BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,56 Lipídios (g): 30,81 Carboidrato (g): 212,85 Cálcio (mg): 409,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 494,14 Vitamina C (mg): 109,23 Energia (Kcal): 1330,26					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 60,77 Lipídios (g): 32,43 Carboidrato (g): 207,03 Cálcio (mg): 427,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 578,84 Vitamina C (mg): 140,10 Energia (Kcal): 1330,70					