

Observações						
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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G 	
COLAÇÃO					<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G 	
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • 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 COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR					<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE AIPIM COM PTS 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,57 Lipídios (g): 18,46 Carboidrato (g): 243,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 273,38 Vitamina C (mg): 145,40 Energia (Kcal): 1311,22					

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 DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 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 ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● POLENTA 100G ● PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● GRÃO DE BICO AO SUGO 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● LENTILHA REFOGADA 60G ● BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G ● SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● GRÃO DE BICO AO SUGO 60G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE REPOLHO 23G ● PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● LENTILHA REFOGADA 60G ● CHUCHU REFOGADO 50G ● SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G ● SALADA DE FRUTA 70G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 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 CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 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"> ● SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ESCONDIDINHO DE PTS 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● QUIRERA - JANTAR 120G ● PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,51 Lipídios (g): 19,98 Carboidrato (g): 229,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 357,82 Vitamina C (mg): 150,94 Energia (Kcal): 1260,80					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G 	
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 • LENTILHA REFOGADA 60G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PASTA DE GRÃO DE BICO 60G • CENOURA REFOGADA 50G • SALADA DE REPOLHO 23G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE PEPINO 35G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • CREME DE AIPIM 70G • SALADA DE BETERRABA 35G • PERA (1 un / 120G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 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"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE ARROZ 15G • CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G • SUCO DE UVA 200ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • RECHEIO DE PROTEÍNA DE SOJA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA DOCE, PTS E MACARRÃO SEM OVOS 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,04 Lipídios (g): 19,45 Carboidrato (g): 240,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 349,24 Vitamina C (mg): 147,50 Energia (Kcal): 1306,55					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 8G • PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G 	
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 • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • 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 • PASTA DE GRÃO DE BICO 60G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • 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 • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G • SALADA DE CENOURA 25G • LARANJA (1 un / 150G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 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 E OVOS 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 LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES, PTS E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • ESCONDIDINHO DE PTS 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,96 Lipídios (g): 21,02 Carboidrato (g): 219,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 388,08 Vitamina C (mg): 146,06 Energia (Kcal): 1227,79					

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 SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G 	
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 • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLORES 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 • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • 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 COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 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, LEITE E OVOS 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,34 Lipídios (g): 17,09 Carboidrato (g): 239,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 363,74 Vitamina C (mg): 109,85 Energia (Kcal): 1280,68					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 52,61 Lipídios (g): 19,34 Carboidrato (g): 232,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 360,37 Vitamina C (mg): 138,91 Energia (Kcal): 1270,97					