

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"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • MANTEIGA 8G 	
COLAÇÃO					<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G 	
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • 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): 51,24 Lipídios (g): 25,65 Carboidrato (g): 229,17 Cálcio (mg): 486,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 440,32 Vitamina C (mg): 224,12 Energia (Kcal): 1317,54					

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 INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G 	<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 INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • POLENTA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • ABOBRINHA REFOGADA 50G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 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 INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE REPOLHO 23G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 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 DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<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"> • MAMÃO 122G • 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): 67,22 Lipídios (g): 35,53 Carboidrato (g): 188,45 Cálcio (mg): 612,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 656,14 Vitamina C (mg): 204,25 Energia (Kcal): 1305,68					

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"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● LEITE 190ML ● MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML ● MANTEIGA 8G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● PICADINHO DE CARNE 70G ● QUIRERA 60G ● SALADA DE ACELGA 20G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● LARANJA (1 un / 150G) ● FRANGO ASSADO 60G ● CENOURA REFOGADA 50G ● SALADA DE REPOLHO 23G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● BARREADO 70G ● FAROFA DE BANANA 30G ● SALADA DE PEPINO 35G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● FRANGO AO SUGO 70G ● ABOBRINHA REFOGADA 50G ● SALADA DE BRÓCOLIS 30G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 70G ● CREME DE AIPIM 70G ● SALADA DE BETERRABA 35G ● MELÃO 170G 	
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 ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CREME DE MORANGO 100G ● FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 200ML ● MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	
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 INTEGRAL 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): 61,29 Lipídios (g): 33,96 Carboidrato (g): 198,88 Cálcio (mg): 543,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 513,10 Vitamina C (mg): 216,94 Energia (Kcal): 1319,50					

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"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● LEITE 190ML ● MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML ● MANTEIGA 8G ● PÃO INTEGRAL 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA 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"> ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G ● CREME DE MILHO 60G ● SALADA DE TOMATE 40G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 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 INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● STROGONOFF DE CARNE 70G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 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 INTEGRAL 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 DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G 	<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"> ● MAMÃO 122G ● 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): 62,98 Lipídios (g): 33,71 Carboidrato (g): 185,43 Cálcio (mg): 490,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 643,31 Vitamina C (mg): 215,24 Energia (Kcal): 1270,68					

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 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE 190ML • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE 190ML • MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<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 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 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 INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • FAROFA DE CENOURA 20G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 70G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLORES REFOGADOS 50G • SALADA DE PEPINO 35G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • ABOBRINHA REFOGADA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • QUIBEBE 50G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<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): 62,62 Lipídios (g): 31,48 Carboidrato (g): 192,57 Cálcio (mg): 543,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 706,69 Vitamina C (mg): 187,42 Energia (Kcal): 1266,94					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 62,94 Lipídios (g): 33,29 Carboidrato (g): 193,13 Cálcio (mg): 544,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 620,79 Vitamina C (mg): 206,83 Energia (Kcal): 1291,98					