

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"> • MANTEIGA 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 • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
LANCHE					<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 180ML 	
JANTAR					<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,58 Lipídios (g): 25,49 Carboidrato (g): 213,78 Cálcio (mg): 415,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 450,02 Vitamina C (mg): 161,83 Energia (Kcal): 1261,14					

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 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 DE LEITE 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"> • MANGA 120G 	<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-FLOR 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 • LARANJA (1 un / 150G) 	
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"> • MANGA 120G • 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): 67,12 Lipídios (g): 34,71 Carboidrato (g): 189,69 Cálcio (mg): 583,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 651,14 Vitamina C (mg): 157,20 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"> • LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUEIJO 20G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<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 DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 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"> • MANGA 120G 	<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 • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE REPOLHO 23G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 70G • FAROFA DE CENOURA 20G • 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"> • VITAMINA DE MORANGO 180ML • 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 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): 60,29 Lipídios (g): 33,24 Carboidrato (g): 202,09 Cálcio (mg): 489,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 545,57 Vitamina C (mg): 147,99 Energia (Kcal): 1327,80					

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 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO DE FORMA 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"> • 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 • MANGA 120G 	<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 • LARANJA (1 un / 150G) 	<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 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 • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G • 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): 61,43 Lipídios (g): 32,90 Carboidrato (g): 183,94 Cálcio (mg): 449,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 636,48 Vitamina C (mg): 152,41 Energia (Kcal): 1257,01					

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"> • LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • 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"> • 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"> • MANGA 120G 	
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 • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • FAROFA DE CENOURA 20G • 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 • MANGA 120G 	<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 DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 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 • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA 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): 62,25 Lipídios (g): 30,29 Carboidrato (g): 201,16 Cálcio (mg): 510,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 457,26 Vitamina C (mg): 108,37 Energia (Kcal): 1291,54					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 62,10 Lipídios (g): 32,44 Carboidrato (g): 195,15 Cálcio (mg): 503,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 566,78 Vitamina C (mg): 142,46 Energia (Kcal): 1293,87					