

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"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	
COLAÇÃO					<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G               <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul> </li> <li>• <b>FAROFA DE COUVE 20G</b></li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G</li> </ul>	
LANCHE					<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA 180ML</li> <li>• <b>FLOCOS DE ARROZ 15G</b></li> </ul>	
JANTAR					<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G</li> </ul>	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,76 Lipídios (g): 24,36 Carboidrato (g): 248,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 382,06 Vitamina C (mg): 160,49 Energia (Kcal): 1386,75					

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"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>PURÊ DE BATATA 60G</b></li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• PICADINHO DE CARNE 70G</li> <li>• BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• STROGONOFF DE FRANGO 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 23G</li> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA 180ML</li> <li>• <b>FLOCOS DE ARROZ 15G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• <b>BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 180ML</li> <li>• <b>FLOCOS DE ARROZ 15G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCONDIDINHO DE CARNE 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</b></li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 69,40 Lipídios (g): 33,39 Carboidrato (g): 202,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 599,70 Vitamina C (mg): 163,62 Energia (Kcal): 1345,64					

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"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• <b>BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• PICADINHO DE CARNE 70G</li> <li>• <b>PURÊ DE BATATA 60G</b></li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• FRANGO ASSADO 60G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 50G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 23G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• BARREADO 70G</li> <li>• <b>FAROFA DE COUVE 20G</b></li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• FRANGO AO SUGO 70G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• CREME DE AIPIM 70G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BATIDA DE MAÇÃ 190ML</li> <li>• <b>FLOCOS DE ARROZ 15G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MINGAU DE AVEIA 200G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CREME DE MORANGO 100G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</b></li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,05 Lipídios (g): 33,42 Carboidrato (g): 215,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 528,69 Vitamina C (mg): 164,08 Energia (Kcal): 1387,12					

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"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• <b>MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</b></li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>CREME DE AIPIM 70G</b></li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G</li> <li>• <b>PURÊ DE BATATA 60G</b></li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G</li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 180ML</li> <li>• <b>FLOCOS DE ARROZ 15G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</b></li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,17 Lipídios (g): 32,18 Carboidrato (g): 202,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 599,65 Vitamina C (mg): 163,00 Energia (Kcal): 1324,55					

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"> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>PURÊ DE BATATA 60G</b></li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• <b>FAROFA DE COUVE 20G</b></li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• FRANGO AO SUGO 70G</li> <li>• BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> <li>• PURÊ DE BATATA 60G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>FLOCOS DE ARROZ 15G</b></li> <li>• VITAMINA DE BANANA 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 180ML</li> <li>• <b>FLOCOS DE ARROZ 15G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> <li>• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CANJA 200G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</b></li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,46 Lipídios (g): 30,81 Carboidrato (g): 213,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 432,32 Vitamina C (mg): 123,87 Energia (Kcal): 1344,90					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 64,29 Lipídios (g): 32,07 Carboidrato (g): 210,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 532,56 Vitamina C (mg): 153,97 Energia (Kcal): 1352,28					