

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 SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML 	
COLAÇÃO					<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G 	
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> • LENTILHA REFOGADA 60G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G 	
LANCHE					<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • 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): 43,71 Lipídios (g): 18,11 Carboidrato (g): 214,05 Cálcio (mg): 133,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 277,58 Vitamina C (mg): 286,65 Energia (Kcal): 1176,35					

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"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 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"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 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"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 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"> ● LENTILHA REFOGADA 60G ● ARROZ 95G ● POLENTA 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LENTILHA REFOGADA 60G ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● LENTILHA REFOGADA 60G ● ARROZ 95G ● 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"> ● LENTILHA REFOGADA 60G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G ● ARROZ 95G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE REPOLHO 23G ● PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● LENTILHA REFOGADA 60G ● 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"> ● SUCO DE LARANJA 200ML ● 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 BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 200ML ● 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 SEM LEITE 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● QUIRERA - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,14 Lipídios (g): 23,84 Carboidrato (g): 205,14 Cálcio (mg): 124,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 432,82 Vitamina C (mg): 185,67 Energia (Kcal): 1244,79					

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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 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"> • LENTILHA REFOGADA 60G • ARROZ 95G • PICADINHO DE CARNE 70G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LENTILHA REFOGADA 60G • ARROZ 95G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO ASSADO 60G • CENOURA REFOGADA 50G • SALADA DE REPOLHO 23G 	<ul style="list-style-type: none"> • LENTILHA REFOGADA 60G • ARROZ 95G • BARREADO 70G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE PEPINO 35G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • LENTILHA REFOGADA 60G • ARROZ 95G • 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 • LENTILHA REFOGADA 60G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • PERA (1 un / 120G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 200ML • 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"> • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 200ML • 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 SEM 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): 54,47 Lipídios (g): 23,86 Carboidrato (g): 202,36 Cálcio (mg): 132,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 325,05 Vitamina C (mg): 158,37 Energia (Kcal): 1218,73					

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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 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"> • LENTILHA REFOGADA 60G • POLENTA 100G • ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LENTILHA REFOGADA 60G • ARROZ 95G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • LENTILHA REFOGADA 60G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • ARROZ 95G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LENTILHA REFOGADA 60G • ARROZ 95G • 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"> • LENTILHA REFOGADA 60G • ARROZ 95G • 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"> • SUCO DE UVA 200ML • 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 ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE 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): 56,71 Lipídios (g): 25,34 Carboidrato (g): 196,59 Cálcio (mg): 107,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 425,64 Vitamina C (mg): 156,60 Energia (Kcal): 1216,39					

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 • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • 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"> • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 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"> • LENTILHA REFOGADA 60G • ARROZ 95G • QUIRERA 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • LENTILHA REFOGADA 60G • ARROZ 95G • 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"> • LENTILHA REFOGADA 60G • ARROZ 95G • 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"> • LENTILHA REFOGADA 60G • ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • 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"> • SUCO DE LARANJA 200ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 200ML • 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"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<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): 56,35 Lipídios (g): 22,84 Carboidrato (g): 211,80 Cálcio (mg): 126,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 290,81 Vitamina C (mg): 145,77 Energia (Kcal): 1238,64					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 56,76 Lipídios (g): 23,69 Carboidrato (g): 204,45 Cálcio (mg): 123,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 364,25 Vitamina C (mg): 167,56 Energia (Kcal): 1227,10					