

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					• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
ALMOÇO					• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • POLENTA 120G • PASTA DE GRÃO DE BICO 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • CREME DE MILHO 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
LANCHE					• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR					• SOPA DE AIPIM COM PTS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,63 Lipídios (g): 24,26 Carboidrato (g): 259,22 Cálcio (mg): 243,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 55,31 Vitamina C (mg): 37,55 Energia (Kcal): 1411,94					

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	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE FRUTA 70G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • SALADA DE VAGEM 30G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE REPOLHO 23G • LENTILHA REFOGADA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • PERA (1 un / 120G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • POLENTA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G) • COUVE REFOGADA 40G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SANDUÍCHE VEGANO 65G • SUCO DE MAÇÃ 200ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE LARANJA 200ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• ESCONDIDINHO DE PTS 170G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E PTS 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,82 Lipídios (g): 18,70 Carboidrato (g): 210,10 Cálcio (mg): 171,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 232,02 Vitamina C (mg): 121,59 Energia (Kcal): 1161,36					

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	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • QUIRERA 60G • LENTILHA REFOGADA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • QUIBEBE 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G) • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 35G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • CREME DE AIPIM 70G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • PERA (1 un / 120G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PASTA DE GRÃO DE BICO 60G • CENOURA REFOGADA 50G • SALADA DE REPOLHO 23G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• SUCO DE UVA 200ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	• FLOCOS DE ARROZ 15G • CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 100G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • RECHEIO DE PROTEÍNA DE SOJA 35,5G	• POLENTA - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, PTS E MACARRÃO SEM OVOS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,38 Lipídios (g): 19,24 Carboidrato (g): 227,99 Cálcio (mg): 210,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 580,23 Vitamina C (mg): 132,44 Energia (Kcal): 1255,66					

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	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • LENTILHA REFOGADA 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • SALADA DE CENOURA 25G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • POLENTA 120G • CREME DE MILHO 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G • MAÇÃ (1 un / 137G) • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE LARANJA 200ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	
JANTAR	• ESCONDIDINHO DE PTS 170G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES, PTS E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,17 Lipídios (g): 20,89 Carboidrato (g): 207,68 Cálcio (mg): 177,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 385,67 Vitamina C (mg): 135,83 Energia (Kcal): 1181,83					

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	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE ACELGA 20G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • QUIRERA 60G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G • SUCO DE UVA 200ML	
JANTAR	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,71 Lipídios (g): 17,06 Carboidrato (g): 227,40 Cálcio (mg): 182,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 356,83 Vitamina C (mg): 106,70 Energia (Kcal): 1223,17					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 49,91 Lipídios (g): 19,22 Carboidrato (g): 220,24 Cálcio (mg): 188,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 372,81 Vitamina C (mg): 120,02 Energia (Kcal): 1215,33					