

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 INTEGRAL 37,5G • PATÊ DE CENOURA 25G	
ALMOÇO					• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • MAÇÃ (1 un / 137G) • CENOURA REFOGADA 50G	
LANCHE					• VITAMINA DE MORANGO 180ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	
JANTAR					• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,95 Lipídios (g): 27,79 Carboidrato (g): 173,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 788,19 Vitamina C (mg): 40,00 Energia (Kcal): 1167,44					

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 DESNATADO 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • PATÊ DE CENOURA 25G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• LEITE DESNATADO 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• PÃO INTEGRAL 37,5G • PATÊ DE CENOURA 25G • LEITE DESNATADO 190ML	
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • POLENTA 100G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BATATA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • ABOBRINHA REFOGADA 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLORES REFOGADOS 50G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G) • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • SANDUÍCHE INTEGRAL DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	• IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	
JANTAR	• CANJA INTEGRAL 200G	• ESCONDIDINHO DE CARNE 170G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,96 Lipídios (g): 22,16 Carboidrato (g): 176,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 589,53 Vitamina C (mg): 83,96 Energia (Kcal): 1142,43					

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 DESNATADO 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • PATÊ DE CENOURA 25G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• LEITE DESNATADO 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • PATÊ DE CENOURA 25G	
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • FRANGO AO SUGO 70G • ABOBRINHA REFOGADA 50G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CREME DE AIPIM 70G • SALADA DE BETERRABA 35G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • MELÃO 170G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G • CENOURA REFOGADA 50G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DESNATADO 190ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DESNATADO 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• CREME DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 100G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,61 Lipídios (g): 23,20 Carboidrato (g): 182,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 477,39 Vitamina C (mg): 86,40 Energia (Kcal): 1166,56					

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 DESNATADO 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • PATÊ DE CENOURA 25G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • PATÊ DE CENOURA 25G	• LEITE DESNATADO 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • PATÊ DE CENOURA 25G	
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BATATA COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE CENOURA 25G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • MAMÃO 122G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G • MELÃO 170G • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • SANDUÍCHE INTEGRAL DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,77 Lipídios (g): 22,39 Carboidrato (g): 178,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 597,31 Vitamina C (mg): 101,87 Energia (Kcal): 1143,71					

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 DESNATADO 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • PATÊ DE CENOURA 25G	• LEITE DESNATADO 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• PÃO INTEGRAL 37,5G • PATÊ DE CENOURA 25G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • QUIBEBE 50G • MELÃO 170G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • QUIRERA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ACELGA 20G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CENOURA REFOGADA 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 70G • ABOBRINHA REFOGADA 50G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• SANDUÍCHE INTEGRAL DE QUEIJO COM TOMATE 70G • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML	• IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• VITAMINA DE MORANGO 180ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G	• CANJA INTEGRAL 200G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,52 Lipídios (g): 23,79 Carboidrato (g): 174,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 741,24 Vitamina C (mg): 88,09 Energia (Kcal): 1131,85					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 63,77 Lipídios (g): 23,12 Carboidrato (g): 177,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 610,26 Vitamina C (mg): 87,70 Energia (Kcal): 1147,15					