

| 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>                                                                                                             |               |
| ALMOÇO             |                                                                                                                                                        |                    |                     |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• BATATA SALSA REFOGADA 50G</li> </ul> |               |
| LANCHE             |                                                                                                                                                        |                    |                     |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                                                |               |
| JANTAR             |                                                                                                                                                        |                    |                     |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G</li> </ul>                                                                                                                                                                      |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                        |                    |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 55,95 Lipídios (g): 34,12 Carboidrato (g): 224,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 199,40 Vitamina C (mg): 41,27 Energia (Kcal): 1405,69 |                    |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |               |

| 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>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</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>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>                                                                                                                               |               |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</li> <li>• MELÃO 170G</li> <li>• LENTILHA REFOGADA 60G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• POLENTA 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• LENTILHA REFOGADA 60G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</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>• LENTILHA REFOGADA 60G</li> <li>• BOLINHO DE CARNE (3UNIDADES DE 20G) 60G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• LENTILHA REFOGADA 60G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• MANGA 120G</li> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• LENTILHA REFOGADA 60G</li> <li>• CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G</li> </ul> |               |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE COCO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                                                |               |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> </ul>                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</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>• QUIRERA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> </ul>                                                                                                                                 |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 69,50 Lipídios (g): 35,28 Carboidrato (g): 184,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 586,53 Vitamina C (mg): 72,06 Energia (Kcal): 1304,72                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |               |

| 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>• <b>BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G</b></li> </ul>                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</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>                                                                                                      |               |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</b></li> <li>• QUIRERA 60G</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>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• <b>MANGA 120G</b></li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G</b></li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• CREME DE AIPIM 70G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• <b>CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G</b></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 ASSADO 60G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 50G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 23G</li> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• <b>MANGA 120G</b></li> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• <b>CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G</b></li> <li>• FAROFA DE BANANA 30G</li> </ul> |               |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BATIDA DE MAÇÃ 190ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 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>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G</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>                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREME DE MANGA 100G</b></li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</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>• <b>SUCO DE MAÇÃ 200ML</b></li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G</li> </ul>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</b></li> </ul>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</b></li> </ul>                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                 |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 65,52 Lipídios (g): 32,24 Carboidrato (g): 192,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 551,39 Vitamina C (mg): 66,39 Energia (Kcal): 1297,48                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |               |

| 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>• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G</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>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>                                                                                                                                       |               |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</b></li> <li>• <b>SALADA DE BETERRABA 35G</b></li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</b></li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</li> <li>• CREME DE MILHO 60G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• <b>MAMÃO 122G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• <b>CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G</b></li> <li>• MELÃO 170G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> </ul> |               |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>VITAMINA DE MANGA 180ML</b></li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</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>• <b>SUCO DE MAÇÃ 200ML</b></li> <li>• <b>PÃO DE FORMA 37,5G</b></li> <li>• <b>QUEIJO 20G</b></li> </ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G</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>                                                                                                             |               |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</b></li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</b></li> </ul>                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CANJA 200G</b></li> </ul>                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</b></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>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</b></li> </ul>                                                                                                                                  |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                            |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 66,67 Lipídios (g): 33,70 Carboidrato (g): 179,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 579,97 Vitamina C (mg): 105,46 Energia (Kcal): 1258,56                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                            |               |

| 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>• 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>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML</li> </ul>                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</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>                                                                                                                                         |               |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• MELÃO 170G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</b></li> <li>• PURÊ DE BATATA 60G</li> <li>• <b>SALADA DE PEPINO 35G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• <b>MANGA 120G</b></li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</li> <li>• BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• <b>CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G</b></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>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G</b></li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• <b>MANGA 120G</b></li> </ul> |               |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• <b>PÃO DE FORMA 37,5G</b></li> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> </ul>                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>IOGURTE DE COCO 180ML</b></li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</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>• VITAMINA DE BANANA 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</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>• <b>RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</b></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>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</li> </ul>                                                                                                                                                                |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 65,68 Lipídios (g): 28,14 Carboidrato (g): 192,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 457,93 Vitamina C (mg): 69,93 Energia (Kcal): 1246,00                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |
| Cálculo Mensal     | Proteína (g): 66,33 Lipídios (g): 32,43 Carboidrato (g): 189,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 527,55 Vitamina C (mg): 76,69 Energia (Kcal): 1282,84                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |