

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 • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • BATATA SALSA REFOGADA 50G	
LANCHE					• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO 180ML • FLOCOS DE ARROZ 15G	
JANTAR					• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,54 Lipídios (g): 27,86 Carboidrato (g): 173,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 31,20 Vitamina C (mg): 55,83 Energia (Kcal): 1128,02					

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 COCO 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 COCO 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G • LEITE DE COCO 190ML	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • POLENTA 100G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • SALADA DE ALFACE 15G	• BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G) • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO 180ML • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• MANGA 120G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO 180ML • FLOCOS DE ARROZ 15G	
JANTAR	• CANJA 200G	• ESCONDIDINHO DE CARNE SEM LEITE 170G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,58 Lipídios (g): 30,78 Carboidrato (g): 157,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 406,22 Vitamina C (mg): 108,38 Energia (Kcal): 1106,72					

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	• LEITE DE COCO 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 COCO 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• LEITE DE COCO 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 • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • PICADINHO DE CARNE 70G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO SUGO 70G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G • CENOURA REFOGADA 50G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G)	• SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 70G • FAROFA DE CENOURA 20G	
LANCHE	• FLOCOS DE ARROZ 15G • BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE COCO 190ML	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE COCO 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MANTEIGA DE COCO 8G • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO 180ML • FLOCOS DE ARROZ 15G	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,73 Lipídios (g): 31,65 Carboidrato (g): 167,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 325,19 Vitamina C (mg): 118,34 Energia (Kcal): 1151,35					

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 COCO 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 COCO 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• LEITE DE COCO 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • POLENTA 100G • SALADA DE CENOURA 25G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • MAMÃO 122G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• ARROZ 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 DE COCO 180ML • FLOCOS DE ARROZ 15G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE LARANJA 200ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• MANGA 120G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
JANTAR	• ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE 170G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180G	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,61 Lipídios (g): 31,99 Carboidrato (g): 152,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 416,57 Vitamina C (mg): 125,59 Energia (Kcal): 1101,36					

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 COCO 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• LEITE DE COCO 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML	• LEITE DE COCO 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	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • MELÃO 170G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • QUIRERA 60G • MANGA 120G • SALADA DE ACELGA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 70G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• SANDUÍCHE VEGANO 65G • SUCO DE MAÇÃ 200ML	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO 180ML • FLOCOS DE ARROZ 15G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO 180ML • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
JANTAR	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• CANJA 200G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,00 Lipídios (g): 29,76 Carboidrato (g): 168,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 297,35 Vitamina C (mg): 99,45 Energia (Kcal): 1133,86					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 53,25 Lipídios (g): 30,89 Carboidrato (g): 162,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 345,61 Vitamina C (mg): 110,22 Energia (Kcal): 1123,54					