

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 • MAÇÃ (1 un / 137G) • LENTILHA REFOGADA 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • BATATA SALSA REFOGADA 50G	
LANCHE					• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR					• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,59 Lipídios (g): 26,12 Carboidrato (g): 210,90 Cálcio (mg): 138,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 31,35 Vitamina C (mg): 42,04 Energia (Kcal): 1298,07					

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 • MANTEIGA DE COCO 8G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • LEITE DE SOJA 190ML	• 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 SOJA 190ML	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • LENTILHA REFOGADA 60G • POLENTA 100G	• ARROZ 95G • BATATA PALHA 25G • LENTILHA REFOGADA 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G)	• 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	• ARROZ 95G • MAÇÃ (1 un / 137G) • LENTILHA REFOGADA 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G	• BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G) • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE LARANJA 200ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• CANJA 200G	• ESCONDIDINHO DE CARNE SEM LEITE 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): 66,86 Lipídios (g): 26,47 Carboidrato (g): 189,09 Cálcio (mg): 143,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 402,98 Vitamina C (mg): 107,25 Energia (Kcal): 1229,39					

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 • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G	• LEITE DE SOJA 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 • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • LENTILHA REFOGADA 60G • PICADINHO DE CARNE 70G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G) • LENTILHA REFOGADA 60G • FRANGO AO SUGO 70G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G	• ARROZ 95G • SALADA DE BETERRABA 35G • LENTILHA REFOGADA 60G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • FRANGO ASSADO 60G • CENOURA REFOGADA 50G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G)	• SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • BARREADO 70G • FAROFA DE BANANA 30G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• SUCO DE UVA 200ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 100G • 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 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,41 Lipídios (g): 26,45 Carboidrato (g): 193,71 Cálcio (mg): 175,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 299,17 Vitamina C (mg): 124,31 Energia (Kcal): 1251,59					

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 • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • LENTILHA REFOGADA 60G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE CENOURA 25G • LENTILHA REFOGADA 60G • POLENTA 100G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • MAMÃO 122G • LENTILHA REFOGADA 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G • LENTILHA REFOGADA 60G • MELÃO 170G • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• 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 MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE 170G	• CANJA 200G	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,22 Lipídios (g): 27,82 Carboidrato (g): 183,92 Cálcio (mg): 126,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 393,33 Vitamina C (mg): 123,16 Energia (Kcal): 1210,68					

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 • MANTEIGA DE COCO 8G	• LEITE DE SOJA 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 SOJA 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • MELÃO 170G • LENTILHA REFOGADA 60G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) • LENTILHA REFOGADA 60G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLORES REFOGADOS 50G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • QUIRERA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LENTILHA REFOGADA 60G • SALADA DE ACELGA 20G	• ARROZ 95G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LENTILHA REFOGADA 60G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • FRANGO AO SUGO 70G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• SANDUÍCHE VEGANO 65G • SUCO DE MAÇÃ 200ML	• 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	• SUCO DE UVA 200ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G	
JANTAR	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• CANJA 200G	• CANJA 200G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,77 Lipídios (g): 25,44 Carboidrato (g): 195,76 Cálcio (mg): 157,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 282,36 Vitamina C (mg): 101,31 Energia (Kcal): 1225,54					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 63,66 Lipídios (g): 26,53 Carboidrato (g): 191,59 Cálcio (mg): 149,90 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 329,55 Vitamina C (mg): 110,58 Energia (Kcal): 1232,58					