

| 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>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 8G</b></li> </ul>                                                                                 |               |
| ALMOÇO             |                                                                                                                                                                           |                    |                     |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</b></li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• BATATA SALSA REFOGADA 50G</li> </ul> |               |
| LANCHE             |                                                                                                                                                                           |                    |                     |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML</b></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): 59,03 Lipídios (g): 26,29 Carboidrato (g): 206,78 Cálcio (mg): 149,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 31,38 Vitamina C (mg): 41,62 Energia (Kcal): 1277,55 |                    |                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |               |

| 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 DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 8G</li> </ul>                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</li> </ul>                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G</li> </ul>                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 8G</li> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> </ul>                                                                                                                                |               |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MELÃO 170G</li> <li>• POLENTA 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</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>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 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 TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 60G</li> </ul> |               |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65G</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 LARANJA 200ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML</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>• ESCONDIDINHO DE CARNE SEM LEITE 170G</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 SEM OVOS 180G</li> </ul>                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• QUIRERA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> </ul>                                                                                                                                                  |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 63,26 Lipídios (g): 26,24 Carboidrato (g): 191,18 Cálcio (mg): 150,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 408,10 Vitamina C (mg): 107,99 Energia (Kcal): 1219,90                                        |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |

| 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 DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 8G</li> </ul>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G</li> </ul>                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G</li> </ul>                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G</li> </ul>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 8G</li> </ul>                                                                   |               |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 70G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• FRANGO AO SUGO 70G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</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>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• BARREADO 70G</li> <li>• FAROFA DE BANANA 30G</li> </ul> |               |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML</li> </ul>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G</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>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</li> </ul>                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 100G</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>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO SEM 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>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> </ul>                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G</li> </ul>                                                                                                     |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                       |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 62,32 Lipídios (g): 26,56 Carboidrato (g): 193,09 Cálcio (mg): 184,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 303,48 Vitamina C (mg): 125,09 Energia (Kcal): 1242,34                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                       |               |

| 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 DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 8G</li> </ul>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G</li> </ul>                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G</li> </ul>                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 8G</li> </ul>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 8G</li> </ul>                                                                                                                     |               |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G</li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G</li> <li>• MELÃO 170G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> </ul> |               |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</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>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65G</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 E OVOS 60G</li> </ul>                                                                                                     |               |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE 170G</li> </ul>                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180G</li> </ul>                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G</li> </ul>                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> </ul>                                                                                                                                       |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                           |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 61,05 Lipídios (g): 29,08 Carboidrato (g): 183,32 Cálcio (mg): 143,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 395,62 Vitamina C (mg): 126,53 Energia (Kcal): 1217,19                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                           |               |

| 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 DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 8G</li> </ul>                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G</li> </ul>                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 8G</li> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML</li> </ul>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</li> </ul>                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G</li> </ul>                                                                                 |               |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G</li> <li>• MELÃO 170G</li> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</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>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 70G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> |               |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> </ul>                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML</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 COM LEITE DE SOJA 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, LEITE E OVOS 60G</li> </ul>                                                                                                               |               |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180G</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): 60,46 Lipídios (g): 25,94 Carboidrato (g): 197,95 Cálcio (mg): 174,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 284,31 Vitamina C (mg): 102,38 Energia (Kcal): 1237,31                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                           |               |
| Cálculo Mensal     | Proteína (g): 61,64 Lipídios (g): 26,92 Carboidrato (g): 192,12 Cálcio (mg): 162,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 332,81 Vitamina C (mg): 111,98 Energia (Kcal): 1231,49                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                           |               |