

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) • PASTA DE GRÃO DE BICO 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 PTS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,62 Lipídios (g): 20,23 Carboidrato (g): 235,09 Cálcio (mg): 165,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 29,78 Vitamina C (mg): 43,30 Energia (Kcal): 1258,87					

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	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	• 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 • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • POLENTA 100G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BATATA PALHA 25G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • 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 • LENTILHA 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 CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• ESCONDIDINHO DE PTS 170G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,18 Lipídios (g): 19,25 Carboidrato (g): 209,55 Cálcio (mg): 162,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 329,99 Vitamina C (mg): 107,46 Energia (Kcal): 1170,32					

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 • FEIJÃO CARIOCA 100G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • LENTILHA REFOGADA 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G) • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 35G • CREME DE AIPIM 70G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PASTA DE GRÃO DE BICO 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 • LENTILHA REFOGADA 60G • FAROFA DE BANANA 30G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML	• MAÇÃ (1 un / 137G) • MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• SUCO DE UVA 200ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	• FLOCOS DE ARROZ 15G • CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 100G	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • RECHEIO DE PROTEÍNA DE SOJA 35,5G	• POLENTA - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, PTS E MACARRÃO SEM OVOS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,78 Lipídios (g): 18,06 Carboidrato (g): 221,91 Cálcio (mg): 210,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 321,65 Vitamina C (mg): 121,93 Energia (Kcal): 1226,87					

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 • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 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 • FEIJÃO CARIOCA 100G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • LENTILHA REFOGADA 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE CENOURA 25G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • MAMÃO 122G • PASTA DE GRÃO DE BICO 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G • GRÃO DE BICO AO SUGO 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 E OVOS 60G	
JANTAR	• ESCONDIDINHO DE PTS 170G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E PTS 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,92 Lipídios (g): 20,94 Carboidrato (g): 204,69 Cálcio (mg): 171,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 339,89 Vitamina C (mg): 123,60 Energia (Kcal): 1168,80					

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 E OVOS 60G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MELÃO 170G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • 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) • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • QUIRERA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • SALADA DE ACELGA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA 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	• 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	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E PTS 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,46 Lipídios (g): 16,40 Carboidrato (g): 215,49 Cálcio (mg): 179,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 355,84 Vitamina C (mg): 102,59 Energia (Kcal): 1179,07					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 50,40 Lipídios (g): 18,74 Carboidrato (g): 213,97 Cálcio (mg): 180,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 322,22 Vitamina C (mg): 110,53 Energia (Kcal): 1189,72					