

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 • MANTEIGA 8G • PÃO INTEGRAL 37,5G	
ALMOÇO					• FEIJÃO PRETO 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ARROZ INTEGRAL 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • CENOURA REFOGADA 50G	
LANCHE					• VITAMINA DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR					• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,49 Lipídios (g): 30,27 Carboidrato (g): 176,39 Cálcio (mg): 425,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 670,56 Vitamina C (mg): 38,69 Energia (Kcal): 1190,49					

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 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• MANTEIGA 8G • PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE 190ML	
ALMOÇO	• FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • ARROZ INTEGRAL 95G • POLENTA 100G	• FEIJÃO PRETO 100G • ARROZ INTEGRAL 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • COUVE-FLOR REFOGADA 50G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G)	• FEIJÃO CARIOCA 100G • ARROZ INTEGRAL 95G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • MAMÃO 122G	• FEIJÃO PRETO 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ARROZ INTEGRAL 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • ABOBRINHA REFOGADA 50G • SALADA DE ALFACE 15G	• BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G) • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML	
JANTAR	• CANJA INTEGRAL 200G	• ESCONDIDINHO DE CARNE 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): 66,52 Lipídios (g): 30,54 Carboidrato (g): 169,78 Cálcio (mg): 513,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 565,82 Vitamina C (mg): 88,59 Energia (Kcal): 1189,29					

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 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO INTEGRAL 37,5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G	• LEITE 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• LEITE 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO INTEGRAL 37,5G	
ALMOÇO	• FEIJÃO CARIOCA 100G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • ARROZ INTEGRAL 95G • PICADINHO DE CARNE 70G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G) • ARROZ INTEGRAL 95G • FRANGO AO SUGO 70G • ABOBRINHA REFOGADA 50G	• FEIJÃO CARIOCA 100G • CREME DE AIPIIM 70G • SALADA DE BETERRABA 35G • ARROZ INTEGRAL 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • MELÃO 170G	• FEIJÃO PRETO 100G • ARROZ INTEGRAL 95G • FRANGO ASSADO 60G • CENOURA REFOGADA 50G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G)	• SALADA DE PEPINO 35G • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 70G • CHUCHU REFOGADO 50G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MINGAU DE AVEIA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• CREME DE MORANGO 100G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,41 Lipídios (g): 33,35 Carboidrato (g): 173,56 Cálcio (mg): 539,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 459,90 Vitamina C (mg): 86,97 Energia (Kcal): 1209,42					

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 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO INTEGRAL 37,5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G	• LEITE 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO INTEGRAL 37,5G	
ALMOÇO	• FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE TOMATE 40G • ARROZ INTEGRAL 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • COUVE-FLOR REFOGADA 50G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • FEIJÃO PRETO 100G • ARROZ INTEGRAL 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE CENOURA 25G • ARROZ INTEGRAL 95G • MAMÃO 122G	• FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BETERRABA 35G • MAMÃO 122G • CHUCHU REFOGADO 50G • ARROZ INTEGRAL 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G • ARROZ INTEGRAL 95G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 170G	
LANCHE	• VITAMINA DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML	• 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 170G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,52 Lipídios (g): 30,30 Carboidrato (g): 171,54 Cálcio (mg): 449,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 554,39 Vitamina C (mg): 106,05 Energia (Kcal): 1178,09					

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 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• MANTEIGA 8G • PÃO INTEGRAL 37,5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML	• LEITE 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	
ALMOÇO	• FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • MELÃO 170G • ARROZ INTEGRAL 95G • QUIBEBE 50G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) • ARROZ INTEGRAL 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G	• FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • QUIRERA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ARROZ INTEGRAL 95G • SALADA DE ACELGA 20G	• FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • ARROZ INTEGRAL 95G • CENOURA REFOGADA 50G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 70G • ABOBRINHA REFOGADA 50G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• VITAMINA DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G	• CANJA INTEGRAL 200G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,21 Lipídios (g): 29,71 Carboidrato (g): 168,42 Cálcio (mg): 478,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 710,78 Vitamina C (mg): 87,74 Energia (Kcal): 1152,73					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 61,70 Lipídios (g): 30,94 Carboidrato (g): 171,09 Cálcio (mg): 491,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 577,38 Vitamina C (mg): 89,78 Energia (Kcal): 1182,77					