

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 DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO					• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PASTA DE GRÃO DE BICO 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE BETERRABA 35G • BATATA SALSA REFOGADA 50G	
LANCHE					• VITAMINA DE BANANA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR					• SOPA DE AIPIM COM PTS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,82 Lipídios (g): 23,16 Carboidrato (g): 233,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 198,24 Vitamina C (mg): 42,51 Energia (Kcal): 1268,54					

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 DE FORMA 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	• PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G • LEITE 190ML	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • POLENTA 100G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • BATATA PALHA 25G • 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 • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLORES REFOGADOS 50G • LENTILHA REFOGADA 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE LARANJA 200ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • 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 • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,82 Lipídios (g): 22,85 Carboidrato (g): 206,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 472,88 Vitamina C (mg): 106,48 Energia (Kcal): 1177,19					

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 • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• LEITE 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • CREME DE AIPIM 70G • SALADA DE BETERRABA 35G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PASTA DE GRÃO DE BICO 60G • CENOURA REFOGADA 50G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • SALADA DE PEPINO 35G • FAROFA DE BANANA 30G • 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	• SUCO DE UVA 200ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• CREME DE MORANGO 100G • FLOCOS DE ARROZ 15G	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE PROTEÍNA DE SOJA 35,5G	• POLENTA - JANTAR 120G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, PTS E MACARRÃO SEM OVOS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,45 Lipídios (g): 23,47 Carboidrato (g): 214,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 471,81 Vitamina C (mg): 121,03 Energia (Kcal): 1230,65					

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 • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE CENOURA 25G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PASTA DE GRÃO DE BICO 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • MAMÃO 122G • CHUCHU REFOGADO 50G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 170G	
LANCHE	• VITAMINA DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE LARANJA 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• 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 PTS 170G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E PTS 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,29 Lipídios (g): 23,14 Carboidrato (g): 203,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 471,15 Vitamina C (mg): 123,27 Energia (Kcal): 1159,50					

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 DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G • 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	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G • SUCO DE MAÇÃ 200ML	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE DE MORANGO 180ML	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• VITAMINA DE BANANA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE UVA 200ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 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 • LENTILHA REFOGADA 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,91 Lipídios (g): 20,13 Carboidrato (g): 212,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 475,65 Vitamina C (mg): 101,85 Energia (Kcal): 1187,76					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 46,25 Lipídios (g): 22,43 Carboidrato (g): 210,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 459,79 Vitamina C (mg): 109,79 Energia (Kcal): 1192,57					