

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • MAÇÃ (1 un / 137G) • BATATA SALSA REFOGADA 50G	
LANCHE					• VITAMINA DE BANANA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR					• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 54,40 Lipídios (g): 34,28 Carboidrato (g): 219,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 199,44 Vitamina C (mg): 40,85 Energia (Kcal): 1385,18					

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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MELÃO 170G • SALADA DE BETERRABA 35G • POLENTA 100G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BOLINHO DE CARNE (3UNIDADES DE 20G) 60G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • SALADA DE PEPINO 35G • MANGA 120G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE ARROZ 15G	• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G • SUCO DE MAÇÃ 200ML	• IOGURTE DE COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• CANJA 200G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 67,74 Lipídios (g): 35,45 Carboidrato (g): 180,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 586,57 Vitamina C (mg): 71,63 Energia (Kcal): 1285,04					

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 CENOURA 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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • CREME DE AIPIM 70G • SALADA DE BETERRABA 35G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G • CENOURA REFOGADA 50G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • SALADA DE PEPINO 35G • FAROFA DE BANANA 30G • MANGA 120G	
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 MANGA 100G • FLOCOS DE ARROZ 15G	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,76 Lipídios (g): 32,41 Carboidrato (g): 188,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 551,43 Vitamina C (mg): 65,97 Energia (Kcal): 1277,80					

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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA 35G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE CENOURA 25G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BETERRABA 35G • MAMÃO 122G • CHUCHU REFOGADO 50G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 170G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• 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	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 65,46 Lipídios (g): 34,04 Carboidrato (g): 177,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 579,97 Vitamina C (mg): 105,69 Energia (Kcal): 1252,32					

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 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE PEPINO 35G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE ALFACE 15G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLORES 50G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • QUIRERA 60G • SALADA DE AÇÉLGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • MANGA 120G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• IOGURTE DE COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• 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 FRANGO COM LEGUMES 180G	• CANJA 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): 64,54 Lipídios (g): 28,47 Carboidrato (g): 190,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 457,93 Vitamina C (mg): 70,16 Energia (Kcal): 1239,48					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 64,85 Lipídios (g): 32,67 Carboidrato (g): 186,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 527,57 Vitamina C (mg): 76,58 Energia (Kcal): 1269,45					