

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 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE BETERRABA 35G • BATATA SALSA REFOGADA 50G	
LANCHE					• VITAMINA DE MANGA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR					• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,98 Lipídios (g): 29,76 Carboidrato (g): 188,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 207,06 Vitamina C (mg): 55,83 Energia (Kcal): 1236,36					

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 • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	• 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 • POLENTA 100G • SALADA DE BETERRABA 35G • MELÃO 170G	• 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 • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • QUEIJO 20G • PÃO DE FORMA 37,5G	• FLOCOS DE ARROZ 15G • MANGA 120G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE DE MORANGO 180ML	
JANTAR	• CANJA 200G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,81 Lipídios (g): 33,02 Carboidrato (g): 165,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 545,45 Vitamina C (mg): 106,25 Energia (Kcal): 1195,70					

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 • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G	• 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 • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G)	• 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 • FAROFÁ DE CENOURA 20G • SALADA DE PEPINO 35G • 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 • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• VITAMINA DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE ARROZ 15G	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SUCO DE LARANJA 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 SEM GLÚTEN E OVOS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,81 Lipídios (g): 33,46 Carboidrato (g): 178,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 508,68 Vitamina C (mg): 113,96 Energia (Kcal): 1253,04					

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 • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	• 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 • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE CENOURA 25G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • MAMÃO 122G • CHUCHU REFOGADO 50G	• 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 MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• MANGA 120G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	
JANTAR	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 65,70 Lipídios (g): 34,26 Carboidrato (g): 157,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 599,74 Vitamina C (mg): 122,34 Energia (Kcal): 1180,80					

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 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 • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	• 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 • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MANGA 120G	• 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 SEM OVOS 65G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE DE MORANGO 180ML	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• VITAMINA DE MANGA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• CANJA 200G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,88 Lipídios (g): 29,90 Carboidrato (g): 175,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 441,02 Vitamina C (mg): 97,01 Energia (Kcal): 1195,09					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 63,90 Lipídios (g): 32,52 Carboidrato (g): 170,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 508,64 Vitamina C (mg): 107,32 Energia (Kcal): 1207,60					