

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					• VITAMINA DE MANGA 180ML • MAMÃO 122G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
LANCHE					• VITAMINA DE MANGA 180ML • MAMÃO 122G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,15 Lipídios (g): 18,19 Carboidrato (g): 106,06 Cálcio (mg): 630,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 440,67 Vitamina C (mg): 221,61 Energia (Kcal): 657,69					

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	• PONKAN (1 un / 230G) • CANJA 200G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G • MANGA 120G	• MELANCIA 340G • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180G	• MANTEIGA 8G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G	• MANTEIGA 8G • QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• PONKAN (1 un / 230G) • CANJA 200G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G • MANGA 120G	• MELANCIA 340G • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180G	• MANTEIGA 8G • SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MANTEIGA 8G • QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 150G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,29 Lipídios (g): 12,78 Carboidrato (g): 104,77 Cálcio (mg): 141,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 163,26 Vitamina C (mg): 161,40 Energia (Kcal): 608,21					

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	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G • LARANJA (1 un / 150G)	• SUCO DE LARANJA 200ML • MAÇÃ (1 un / 137G) • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANGA 120G	• ARROZ CARRETEIRO 180G • LARANJA (1 un / 150G)	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MELÃO 170G	
LANCHE	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G • LARANJA (1 un / 150G)	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MANGA 120G	• ARROZ CARRETEIRO 180G • LARANJA (1 un / 150G)	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MELÃO 170G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,54 Lipídios (g): 5,61 Carboidrato (g): 107,83 Cálcio (mg): 153,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 173,38 Vitamina C (mg): 162,35 Energia (Kcal): 560,36					

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	• MAÇÃ (1 un / 137G) • ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G	• VITAMINA DE MANGA 180ML • FLOCOS DE ARROZ 15G • MANGA 120G	• MANTEIGA 8G • SUCO DE LARANJA 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • MELÃO 170G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70G • LARANJA (1 un / 150G)	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• MAÇÃ (1 un / 137G) • ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G	• VITAMINA DE MANGA 180ML • FLOCOS DE ARROZ 15G • MANGA 120G	• MANTEIGA 8G • SUCO DE LARANJA 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • MELÃO 170G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70G • LARANJA (1 un / 150G)	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MAMÃO 122G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,62 Lipídios (g): 14,95 Carboidrato (g): 90,65 Cálcio (mg): 300,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 296,56 Vitamina C (mg): 161,52 Energia (Kcal): 596,16					

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	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100G • MELÃO 170G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• VITAMINA DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MANGA 120G	• MANTEIGA 8G • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G • LARANJA (1 un / 150G)	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
LANCHE	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • QUEIJO 20G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100G • MELÃO 170G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• VITAMINA DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MANGA 120G	• MANTEIGA 8G • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G • LARANJA (1 un / 150G)	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,74 Lipídios (g): 12,50 Carboidrato (g): 101,93 Cálcio (mg): 232,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 220,80 Vitamina C (mg): 101,73 Energia (Kcal): 592,01					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 24,87 Lipídios (g): 11,78 Carboidrato (g): 101,52 Cálcio (mg): 227,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 224,32 Vitamina C (mg): 150,32 Energia (Kcal): 592,45					