

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 INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO					• FEIJÃO PRETO 100G • ARROZ INTEGRAL 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • CREME DE MILHO 60G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE					• VITAMINA DE BANANA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR					• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,22 Lipídios (g): 38,33 Carboidrato (g): 214,85 Cálcio (mg): 527,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 222,49 Vitamina C (mg): 112,39 Energia (Kcal): 1416,52					

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 • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • MANTEIGA 8G • PÃO INTEGRAL 37,5G	
ALMOÇO	• FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • ARROZ INTEGRAL 95G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	• FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE FRUTA 70G • ARROZ INTEGRAL 95G • SALADA DE VAGEM 30G	• FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE REPOLHO 23G • ARROZ INTEGRAL 95G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • ABOBRINHA REFOGADA 50G • MELÃO 170G	• FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • POLENTA 100G • ARROZ INTEGRAL 95G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE ALFACE 15G	• FEIJÃO CARIOCA 100G • ARROZ INTEGRAL 95G • PICADINHO DE CARNE 70G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G) • COUVE REFOGADA 40G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G • SUCO DE MAÇÃ 200ML	• FLOCOS DE ARROZ 15G • MAMÃO 122G	• SUCO DE LARANJA 200ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• CANJA 200G	• ESCONDIDINHO DE CARNE 170G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 65,38 Lipídios (g): 33,22 Carboidrato (g): 178,46 Cálcio (mg): 559,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 376,85 Vitamina C (mg): 156,47 Energia (Kcal): 1243,49					

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 • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• FEIJÃO CARIOCA 100G • QUIRERA 60G • ARROZ INTEGRAL 95G • PICADINHO DE CARNE 70G • SALADA DE ACELGA 20G • MAMÃO 122G	• FEIJÃO PRETO 100G • QUIBEBE 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G) • ARROZ INTEGRAL 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• FEIJÃO CARIOCA 100G • CREME DE AIPIM 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 • MAMÃO 122G	• FEIJÃO CARIOCA 100G • ARROZ INTEGRAL 95G • BARREADO 70G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• 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	• MINGAU DE AVEIA 200G • LARANJA (1 un / 150G)	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,62 Lipídios (g): 32,66 Carboidrato (g): 185,41 Cálcio (mg): 527,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 758,06 Vitamina C (mg): 175,79 Energia (Kcal): 1266,01					

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 • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MAMÃO 122G	• POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • SALADA DE FRUTA 70G	• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE CENOURA 25G • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LARANJA (1 un / 150G)	• FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G	• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G • ARROZ INTEGRAL 95G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MORANGO 180ML	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE LARANJA 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G • MAMÃO 122G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,66 Lipídios (g): 34,68 Carboidrato (g): 171,33 Cálcio (mg): 514,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 645,25 Vitamina C (mg): 187,70 Energia (Kcal): 1228,33					

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 • QUEIJO 20G	• LEITE 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • ARROZ INTEGRAL 95G • QUIBEBE 50G • SALADA DE ACELGA 20G • MELÃO 170G	• FEIJÃO CARIOCA 100G • ARROZ INTEGRAL 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • PONKAN (1 un / 230G)	• FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • QUIRERA 60G • ARROZ INTEGRAL 95G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MAMÃO 122G	• FEIJÃO CARIOCA 100G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • ARROZ INTEGRAL 95G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • ABOBRINHA REFOGADA 50G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• VITAMINA DE BANANA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G • SUCO DE UVA 200ML	
JANTAR	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• CANJA 200G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 68,21 Lipídios (g): 32,04 Carboidrato (g): 195,67 Cálcio (mg): 550,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 667,50 Vitamina C (mg): 134,78 Energia (Kcal): 1307,71					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 64,51 Lipídios (g): 33,40 Carboidrato (g): 184,25 Cálcio (mg): 537,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 593,37 Vitamina C (mg): 161,24 Energia (Kcal): 1268,77					