

Observações

TODOS OS ALIMENTOS DEVEM SER PREPARADOS SEM ADIÇÃO DE ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE.

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					<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G 	
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PASTA DE GRÃO DE BICO 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • CREME DE MILHO 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
LANCHE					<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR					<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE AIPIM COM PTS 180G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,24 Lipídios (g): 26,51 Carboidrato (g): 229,19 Cálcio (mg): 455,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 223,77 Vitamina C (mg): 36,76 Energia (Kcal): 1294,36
-----------------	--

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	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE VAGEM 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE REPOLHO 23G • LENTILHA REFOGADA 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • POLENTA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE ALFACE 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G) • COUVE REFOGADA 40G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G • SUCO DE MAÇÃ 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • ESCONDIDINHO DE PTS 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA - JANTAR 120G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,62 Lipídios (g): 21,56 Carboidrato (g): 206,36 Cálcio (mg): 454,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 359,92 Vitamina C (mg): 121,35 Energia (Kcal): 1159,47					

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	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • QUIRERA 60G • LENTILHA REFOGADA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • QUIBEBE 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G) • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CREME DE AIPIM 70G • SALADA DE BETERRABA 35G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • PERA (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PASTA DE GRÃO DE BICO 60G • CENOURA REFOGADA 50G • SALADA DE REPOLHO 23G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 200ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MORANGO 100G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA DOCE, PTS E MACARRÃO SEM OVOS 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,94 Lipídios (g): 24,09 Carboidrato (g): 218,07 Cálcio (mg): 485,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 738,45 Vitamina C (mg): 122,24 Energia (Kcal): 1246,49					

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	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • FEIJÃO PRETO 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • SALADA DE FRUTA 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE CENOURA 25G • LENTILHA REFOGADA 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MORANGO 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ESCONDIDINHO DE PTS 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES, PTS E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,03 Lipídios (g): 22,95 Carboidrato (g): 201,10 Cálcio (mg): 411,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 516,93 Vitamina C (mg): 135,50 Energia (Kcal): 1147,08					

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	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • QUIRERA 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G • SUCO DE UVA 200ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO - JANTAR 150G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • LENTILHA REFOGADA 60G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,54 Lipídios (g): 20,78 Carboidrato (g): 227,84 Cálcio (mg): 511,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 477,50 Vitamina C (mg): 106,58 Energia (Kcal): 1247,78					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 45,85 Lipídios (g): 22,54 Carboidrato (g): 214,10 Cálcio (mg): 465,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 508,94 Vitamina C (mg): 117,39 Energia (Kcal): 1204,69					