

**Observações**

OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES. ALIMENTOS E PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO GERAL PODEM SER OFERTADOS À CRIANÇA/ESTUDANTE SEMPRE QUE TIVER UMA PORÇÃO DISPONÍVEL.

| 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"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>                                                                                                                           |               |
| ALMOÇO           |                      |                    |                     |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |               |
| LANCHE           |                      |                    |                     |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                  |               |
| JANTAR           |                      |                    |                     |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul>                                                                                                            |               |

**Tabela Nutricional**

|                 |                                                                                                                                                         |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 75,89 Lipídios (g): 36,64 Carboidrato (g): 340,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 178,91 Vitamina C (mg): 155,59 Energia (Kcal): 1937,55 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| 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"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BISCOITO CREAM CRAKER 30G</li> </ul>                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS 37,5G</li> </ul>                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> </ul>                                                                                                                                     |               |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE VAGEM 30G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 23G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |               |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• BISCOITO CREAM CRAKER 30G</li> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> </ul>                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• BISCOITO CREAM CRAKER 30G</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                           |               |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G</li> </ul>                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G</li> </ul>                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul>                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G</li> </ul>                                                                                                                    |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 77,97 Lipídios (g): 32,88 Carboidrato (g): 344,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 138,04 Vitamina C (mg): 99,09 Energia (Kcal): 1924,37                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                |               |

| 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"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> </ul>                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS 37,5G</li> </ul>                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>                                                                                                                          |               |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 23G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> </ul> |               |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> </ul>                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> <li>• BISCOITO CREAM CRAKER 30G</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                             |               |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G</li> <li>• ARROZ 95G</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G</li> </ul>                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G</li> </ul>                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G</li> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>                                                                                                         |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                     |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 77,01 Lipídios (g): 33,60 Carboidrato (g): 323,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 228,46 Vitamina C (mg): 102,94 Energia (Kcal): 1844,24                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                     |               |

| 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"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> </ul>                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BISCOITO CREAM CRAKER 30G</li> </ul>                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MANTEIGA 8G</li> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS 37,5G</li> </ul>                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>                                                                                                                                |               |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> </ul> |               |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• LEITE 190ML</li> </ul>                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• BISCOITO CREAM CRAKER 30G</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> <li>• BISCOITO CREAM CRAKER 30G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                            |               |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G</li> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul>                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>                                                                                                         |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                     |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 77,40 Lipídios (g): 33,91 Carboidrato (g): 342,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 209,52 Vitamina C (mg): 98,56 Energia (Kcal): 1920,91                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                     |               |

| 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"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BISCOITO CREAM CRAKER 30G</li> </ul>                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 8G</li> </ul>                                                                                                                        |               |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> </ul> |               |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• BISCOITO CREAM CRAKER 30G</li> </ul>                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BISCOITO CREAM CRAKER 30G</li> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                             |               |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G</li> </ul>                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• MACARRÃO - JANTAR 150G</li> </ul>                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G</li> </ul>                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO - JANTAR 200G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ARROZ 95G</li> </ul>                                                                                                        |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 79,27 Lipídios (g): 32,72 Carboidrato (g): 336,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 213,78 Vitamina C (mg): 63,99 Energia (Kcal): 1895,56                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
| Cálculo Mensal     | Proteína (g): 77,82 Lipídios (g): 33,44 Carboidrato (g): 336,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 196,57 Vitamina C (mg): 94,21 Energia (Kcal): 1898,23                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                      |               |