

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 SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
ALMOÇO					• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • POLENTA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
LANCHE					• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR					• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,55 Lipídios (g): 26,81 Carboidrato (g): 189,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 13,90 Vitamina C (mg): 50,95 Energia (Kcal): 1223,07					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BATATA PALHA 25G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE VAGEM 30G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE REPOLHO 23G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • PERA (1 un / 120G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • POLENTA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) • COUVE REFOGADA 40G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• FLOCOS DE ARROZ 15G • MANGA 120G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• CANJA 200G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 65,19 Lipídios (g): 30,71 Carboidrato (g): 169,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 201,18 Vitamina C (mg): 117,92 Energia (Kcal): 1194,54					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• MANTEIGA DE COCO 8G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • QUIRERA 60G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • QUIBEBE 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 35G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • PERA (1 un / 120G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G • CENOURA REFOGADA 50G • SALADA DE REPOLHO 23G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • FAROFÁ DE CENOURA 20G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE ARROZ 15G	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO SEM 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): 65,34 Lipídios (g): 30,34 Carboidrato (g): 169,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 632,91 Vitamina C (mg): 115,97 Energia (Kcal): 1195,33					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • BATATA PALHA 25G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • LARANJA (1 un / 150G)	• POLENTA 100G • ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE CENOURA 25G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LARANJA (1 un / 150G)	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • ARROZ 95G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G • MAÇÃ (1 un / 137G) • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• MANGA 120G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
JANTAR	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • POLENTA - JANTAR 120G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 65,67 Lipídios (g): 32,69 Carboidrato (g): 158,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 497,06 Vitamina C (mg): 135,58 Energia (Kcal): 1173,99					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE ACELGA 20G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • QUIRERA 60G • SALADA DE PEPINO 35G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • SUCO DE UVA 200ML • MANTEIGA DE COCO 8G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• CANJA 200G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 67,32 Lipídios (g): 28,71 Carboidrato (g): 184,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 297,70 Vitamina C (mg): 99,31 Energia (Kcal): 1235,31					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 65,58 Lipídios (g): 30,43 Carboidrato (g): 171,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 388,48 Vitamina C (mg): 114,04 Energia (Kcal): 1200,90					