

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 DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO					• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • CREME DE MILHO 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
LANCHE					• VITAMINA DE BANANA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR					• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,65 Lipídios (g): 32,57 Carboidrato (g): 200,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 225,37 Vitamina C (mg): 35,08 Energia (Kcal): 1313,05					

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 DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE VAGEM 30G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE REPOLHO 23G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • 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 • 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	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE LARANJA 200ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G	• 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 SEM OVOS 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,69 Lipídios (g): 29,63 Carboidrato (g): 185,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 319,35 Vitamina C (mg): 121,10 Energia (Kcal): 1224,94					

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 • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • QUIRERA 60G • PICADINHO DE CARNE 70G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • QUIBEBE 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CREME DE AIPIM 70G • SALADA DE BETERRABA 35G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • PERA (1 un / 120G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G • CENOURA REFOGADA 50G • SALADA DE REPOLHO 23G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • 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 • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	• CREME DE MORANGO 100G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• MINGAU DE AVEIA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO DE LEITE 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 SEM GLÚTEN E OVOS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,64 Lipídios (g): 31,80 Carboidrato (g): 196,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 720,53 Vitamina C (mg): 124,26 Energia (Kcal): 1296,93					

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 • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE CENOURA 25G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G • MAÇÃ (1 un / 137G) • 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	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	
JANTAR	• ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,30 Lipídios (g): 31,69 Carboidrato (g): 179,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 600,86 Vitamina C (mg): 138,33 Energia (Kcal): 1225,15					

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 E OVOS 60G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 8G	• LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • PURÊ DE BATATA 60G • 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 TOMATE COM PEPINO 45G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • 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 • 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, LEITE E OVOS 60G • SUCO DE UVA 200ML	
JANTAR	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• CANJA 200G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,16 Lipídios (g): 29,31 Carboidrato (g): 201,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 393,74 Vitamina C (mg): 106,26 Energia (Kcal): 1302,64					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 62,79 Lipídios (g): 30,70 Carboidrato (g): 191,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 495,13 Vitamina C (mg): 118,33 Energia (Kcal): 1264,83					