



**Observações**

TODAS AS BEBIDAS DEVEM SER ESPESSADAS.

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
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"><li>• ARROZ 110G</li><li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li><li>• FRANGO AO MOLHO 110G</li><li>• BATATA DOCE ASSADA 50G</li><li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G</li><li>• BANANA (1 un / 130G)</li></ul>	

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal

Proteína (g): 39,20 Lipídios (g): 29,34 Carboidrato (g): 109,15 Cálcio (mg): 81,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3004,85 Vitamina C (mg): 29,50 Energia (Kcal): 851,47



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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU 40G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G</li> <li>• BETERRABA COZIDA 70G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 100G</li> <li>• FAROFÁ DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CREME DE MANGA 90G</li> <li>• FRICASSÉ DE FRANGO 110G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• ABÓBORA REFOGADA 58G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,00 Lipídios (g): 18,72 Carboidrato (g): 98,42 Cálcio (mg): 131,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 372,40 Vitamina C (mg): 31,01 Energia (Kcal): 714,42					



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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 110G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE CENOURA COZIDA 40G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• BARREADO 110G</li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO 110G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G</li> <li>• POLENTA CREMOSA 90G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,60 Lipídios (g): 18,47 Carboidrato (g): 93,17 Cálcio (mg): 86,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 355,53 Vitamina C (mg): 33,28 Energia (Kcal): 691,13					



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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO 110G</li> <li>• BATATA ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 45G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• SAGU DE UVA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G</li> <li>• CREME DE MILHO 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• BIFE COM MOLHO 100G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>• PURÊ DE BATATA 40G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,57 Lipídios (g): 16,55 Carboidrato (g): 98,32 Cálcio (mg): 109,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 192,38 Vitamina C (mg): 32,74 Energia (Kcal): 695,11					



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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 100G</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150G</li> <li>• ACELGA REFOGADA 45G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• MELÃO 150G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• CENOURA E REPOLHO REFOGADOS 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• BATATA SAUTÉ 55G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• BARREADO 110G</li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA COZIDA 40G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,73 Lipídios (g): 17,92 Carboidrato (g): 98,13 Cálcio (mg): 82,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 484,23 Vitamina C (mg): 38,21 Energia (Kcal): 705,31					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,46 Lipídios (g): 18,46 Carboidrato (g): 97,59 Cálcio (mg): 101,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 477,50 Vitamina C (mg): 33,61 Energia (Kcal): 708,63					

Observações						
TODAS AS BEBIDAS DEVEM SER ESPESSADAS.						
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
INTEGRAL MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE MILHO (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> <li>• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> </ul>
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,98 Lipídios (g): 9,06 Carboidrato (g): 47,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 67,21 Vitamina C (mg): 1,21 Energia (Kcal): 308,11					



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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML           <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)</li> <li>• MANTEIGA 10G</li> </ul> </li> <li>• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE FATIADO 50G           <ul style="list-style-type: none"> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul> </li> <li>• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> <li>• VITAMINA DE MANGA 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> <li>• MAMÃO FATIADO 85G</li> <li>• CHÁ DE HORTELÃ 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180G</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE MILHO (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> <li>• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> </ul>

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,32 Lipídios (g): 10,50 Carboidrato (g): 59,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 90,46 Vitamina C (mg): 17,63 Energia (Kcal): 374,28
-----------------	---

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)           <ul style="list-style-type: none"> <li>• MANTEIGA 10G</li> </ul> </li> <li>• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE BATATA (1 un / 50G)           <ul style="list-style-type: none"> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BISCOITO DE LEITE 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)           <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 180ML</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE FATIADO 50G</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE MILHO (1 un / 50G)           <ul style="list-style-type: none"> <li>• MANTEIGA 10G</li> </ul> </li> <li>• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE MILHO (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> <li>• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,48 Lipídios (g): 13,15 Carboidrato (g): 53,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 120,62 Vitamina C (mg): 1,67 Energia (Kcal): 373,79					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</li> <li>• MANTEIGA 10G</li> <li>• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> <li>• MAMÃO FATIADO 85G</li> <li>• CHÁ DE HORTELÃ 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G)</li> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> <li>• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)</li> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• BISCOITO DE LEITE 50G</li> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE MILHO (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> <li>• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,44 Lipídios (g): 11,88 Carboidrato (g): 54,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 116,53 Vitamina C (mg): 15,58 Energia (Kcal): 359,67					



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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> <li>• PÃO DE CENOURA (1 un / 50G)</li> <li>• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G)           <ul style="list-style-type: none"> <li>• MANTEIGA 10G</li> </ul> </li> <li>• VITAMINA DE GOIABA 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE (1 un / 50G)           <ul style="list-style-type: none"> <li>• QUEIJO (1 un / 20G)</li> </ul> </li> <li>• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)</li> <li>• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• CHÁ DE HORTELÃ 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE MILHO (1 un / 50G)</li> <li>• REQUEIJÃO CREMOSO 15G</li> <li>• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,35 Lipídios (g): 13,82 Carboidrato (g): 50,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3234,38 Vitamina C (mg): 1,74 Energia (Kcal): 362,61					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 10,83 Lipídios (g): 12,08 Carboidrato (g): 53,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 827,17 Vitamina C (mg): 8,55 Energia (Kcal): 363,01					