



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
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G • BATATA DOCE ASSADA 50G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • BANANA (1 un / 130G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,20 Lipídios (g): 28,39 Carboidrato (g): 109,15 Cálcio (mg): 81,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3004,85 Vitamina C (mg): 29,50 Energia (Kcal): 843,07					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOWA (DIETA) 90G • SALADA DE FRUTAS 100G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • SALADA DE PEPINO 40G • ARROZ (DIETA) 110G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • ABÓBORA REFOGADA (DIETA) 58G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOWA (DIETA) 90G • SALADA DE TOMATE 60G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE ALFACE 15G • CREME DE MANGA COM LEITE DESNATADO 90G • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOWA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BETERRABA COZIDA (DIETA) 70G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • PONKAN (1 un / 80G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,44 Lipídios (g): 10,27 Carboidrato (g): 100,40 Cálcio (mg): 145,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 351,92 Vitamina C (mg): 58,26 Energia (Kcal): 685,66					

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"> • ARROZ (DIETA) 110G • LARANJA (1 un / 100G) • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • CAQUI (1 un / 120G) • QUIRERA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,66 Lipídios (g): 15,50 Carboidrato (g): 87,94 Cálcio (mg): 95,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 349,94 Vitamina C (mg): 54,70 Energia (Kcal): 647,81					

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"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO (DIETA) 100G • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G <ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 80G) • ARROZ COM VAGEM (DIETA) 100G • SALADA DE PEPINO 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BIFE GRELHADO (DIETA) 100G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SAGU DE UVA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • POLENTA CREMOSA (DIETA) 90G • SALADA DE ALFACE 15G • PONKAN (1 un / 80G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,32 Lipídios (g): 17,16 Carboidrato (g): 91,58 Cálcio (mg): 87,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 170,06 Vitamina C (mg): 64,44 Energia (Kcal): 670,49					

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"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • BARREADO (DIETA) 110G <ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO (DIETA) 150G • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G • SALADA DE ALFACE 15G <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • ACELGA REFOGADA (DIETA) 45G <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 150G • SALADA DE TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CHUCHU REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • PONKAN (1 un / 80G) 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,30 Lipídios (g): 16,22 Carboidrato (g): 111,85 Cálcio (mg): 93,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 296,71 Vitamina C (mg): 57,63 Energia (Kcal): 769,44
Cálculo Mensal	Proteína (g): 42,27 Lipídios (g): 15,43 Carboidrato (g): 98,47 Cálcio (mg): 104,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 421,33 Vitamina C (mg): 57,36 Energia (Kcal): 700,48



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
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CREME DE MANGA COM LEITE DESNATADO 90G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,24 Lipídios (g): 8,98 Carboidrato (g): 109,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 178,65 Vitamina C (mg): 36,70 Energia (Kcal): 685,72					

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"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G <ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 80G) • ARROZ (DIETA) 110G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • ABÓBORA REFOGADA (DIETA) 58G <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G <ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G <ul style="list-style-type: none"> • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE TOMATE 60G <ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G <ul style="list-style-type: none"> • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BETERRABA COZIDA (DIETA) 70G • SALADA DE PEPINO 40G <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 150G • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G • SALADA DE FRUTAS 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,95 Lipídios (g): 8,86 Carboidrato (g): 98,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 339,00 Vitamina C (mg): 55,57 Energia (Kcal): 633,07					



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"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • CAQUI (1 un / 120G) • QUIRERA (DIETA) 100G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,83 Lipídios (g): 15,45 Carboidrato (g): 88,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 349,73 Vitamina C (mg): 59,47 Energia (Kcal): 649,27					



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"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOWA (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO (DIETA) 100G • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G • SALADA DE PEPINO 40G <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 150G • ARROZ COM VAGEM (DIETA) 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • PONKAN (1 un / 80G) • POLENTA CREMOSA (DIETA) 90G • SALADA DE ALFACE 15G <ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO CARIOWA (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • SAGU DE UVA 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOWA (DIETA) 90G • BIFE GRELHADO (DIETA) 100G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SALADA DE FRUTAS 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,37 Lipídios (g): 17,14 Carboidrato (g): 92,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 212,52 Vitamina C (mg): 55,90 Energia (Kcal): 672,16					

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"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • PONKAN (1 un / 80G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • ACELGA REFOGADA (DIETA) 45G • SALADA DE TOMATE 60G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO (DIETA) 150G • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CHUCHU REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G) 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal | Proteína (g): 39,23 Lipídios (g): 14,71 Carboidrato (g): 111,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 295,37 Vitamina C (mg): 57,22 Energia (Kcal): 732,90

Cálculo Mensal | Proteína (g): 39,48 Lipídios (g): 13,80 Carboidrato (g): 98,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 293,41 Vitamina C (mg): 56,07 Energia (Kcal): 672,51

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
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • SALADA DE FRUTAS 100G • BATATA SALSA COZIDA 40G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,48 Lipídios (g): 6,54 Carboidrato (g): 95,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 109,80 Vitamina C (mg): 83,19 Energia (Kcal): 571,85					

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"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • ABÓBORA REFOGADA (DIETA) 58G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • PONKAN (1 un / 80G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • SALADA DE ALFACE 15G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • CREME DE MANGA COM LEITE DESNATADO 90G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BETERRABA COZIDA (DIETA) 70G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G • SALADA DE FRUTAS 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,47 Lipídios (g): 8,93 Carboidrato (g): 100,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 351,37 Vitamina C (mg): 58,22 Energia (Kcal): 647,83					

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"> • ARROZ (DIETA) 110G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • CAQUI (1 un / 120G) • QUIRERA (DIETA) 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,66 Lipídios (g): 15,42 Carboidrato (g): 87,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 349,94 Vitamina C (mg): 54,70 Energia (Kcal): 647,11					

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"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • PONKAN (1 un / 80G) • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO (DIETA) 100G • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G • SALADA DE PEPINO 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE FRUTAS 100G • ARROZ COM VAGEM (DIETA) 100G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • SAGU DE UVA 100G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • BIFE GRELHADO (DIETA) 100G • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • PONKAN (1 un / 80G) • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • POLENTA CREMOSA (DIETA) 90G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • LARANJA (1 un / 100G) • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,36 Lipídios (g): 17,16 Carboidrato (g): 91,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 171,79 Vitamina C (mg): 64,94 Energia (Kcal): 671,18					

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"> • ARROZ (DIETA) 110G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CHUCHU REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • PONKAN (1 un / 80G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO (DIETA) 150G • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • ACELGA REFOGADA (DIETA) 45G • SALADA DE TOMATE 60G • MELÃO 150G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,23 Lipídios (g): 14,71 Carboidrato (g): 111,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 295,37 Vitamina C (mg): 57,22 Energia (Kcal): 732,90
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,38 Lipídios (g): 13,70 Carboidrato (g): 97,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 283,43 Vitamina C (mg): 59,93 Energia (Kcal): 669,85

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
INTEGRAL MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
INTEGRAL TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,34 Lipídios (g): 7,21 Carboidrato (g): 89,29 Cálcio (mg): 467,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 65,88 Vitamina C (mg): 0,00 Energia (Kcal): 505,67					

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"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO 180ML <ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180G <ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO 180ML <ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180G <ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,02 Lipídios (g): 9,80 Carboidrato (g): 119,58 Cálcio (mg): 564,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 149,67 Vitamina C (mg): 29,92 Energia (Kcal): 660,64					

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"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DE LEITE 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DE LEITE 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,69 Lipídios (g): 9,84 Carboidrato (g): 116,92 Cálcio (mg): 721,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 149,87 Vitamina C (mg): 14,38 Energia (Kcal): 648,65					

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"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MARGARINA LIGHT 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO DE MAISENA 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MARGARINA LIGHT 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO DE MAISENA 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,51 Lipídios (g): 9,46 Carboidrato (g): 118,70 Cálcio (mg): 623,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 141,58 Vitamina C (mg): 20,64 Energia (Kcal): 644,74					

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"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,95 Lipídios (g): 14,21 Carboidrato (g): 112,44 Cálcio (mg): 635,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6409,31 Vitamina C (mg): 9,29 Energia (Kcal): 667,86					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 23,99 Lipídios (g): 10,55 Carboidrato (g): 114,79 Cálcio (mg): 623,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1585,94 Vitamina C (mg): 17,13 Energia (Kcal): 643,95					

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
INTEGRAL MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
INTEGRAL TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,21 Lipídios (g): 6,87 Carboidrato (g): 103,17 Cálcio (mg): 806,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 131,76 Vitamina C (mg): 0,00 Energia (Kcal): 592,84					

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"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • MARGARINA LIGHT 10G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • MARGARINA LIGHT 10G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,02 Lipídios (g): 9,80 Carboidrato (g): 119,58 Cálcio (mg): 564,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 149,67 Vitamina C (mg): 29,92 Energia (Kcal): 660,64					

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"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190ML <ul style="list-style-type: none"> • BISCOITO DE LEITE 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190ML <ul style="list-style-type: none"> • BISCOITO DE LEITE 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,01 Lipídios (g): 8,92 Carboidrato (g): 116,92 Cálcio (mg): 732,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 134,87 Vitamina C (mg): 14,38 Energia (Kcal): 641,65					

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"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190ML <ul style="list-style-type: none"> • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MARGARINA LIGHT 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO DE MAISENA 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO 190ML <ul style="list-style-type: none"> • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MARGARINA LIGHT 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO DE MAISENA 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,30 Lipídios (g): 9,48 Carboidrato (g): 120,87 Cálcio (mg): 619,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 217,46 Vitamina C (mg): 15,85 Energia (Kcal): 655,37					

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"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,95 Lipídios (g): 14,21 Carboidrato (g): 112,44 Cálcio (mg): 635,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6409,31 Vitamina C (mg): 9,29 Energia (Kcal): 667,86					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 24,85 Lipídios (g): 10,32 Carboidrato (g): 116,35 Cálcio (mg): 650,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1605,05 Vitamina C (mg): 16,03 Energia (Kcal): 651,49					



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
REGULAR MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO (DIETA) 150G • PONKAN (1 un / 120G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,67 Lipídios (g): 3,25 Carboidrato (g): 45,35 Cálcio (mg): 220,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 33,34 Vitamina C (mg): 31,74 Energia (Kcal): 268,38					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO (DIETA) 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (DIETA) 60G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO (DIETA) 70G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,97 Lipídios (g): 5,01 Carboidrato (g): 54,67 Cálcio (mg): 214,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 105,36 Vitamina C (mg): 30,13 Energia (Kcal): 331,51					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DESNATADO 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,50 Lipídios (g): 3,13 Carboidrato (g): 52,25 Cálcio (mg): 136,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 68,36 Vitamina C (mg): 118,20 Energia (Kcal): 286,32					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO (DIETA) 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU (DIETA) 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,05 Lipídios (g): 3,60 Carboidrato (g): 58,25 Cálcio (mg): 86,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,49 Vitamina C (mg): 13,19 Energia (Kcal): 325,78					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM (DIETA) 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA (DIETA) 150G <ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA (DIETA) 150G <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,42 Lipídios (g): 4,79 Carboidrato (g): 56,67 Cálcio (mg): 225,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 125,81 Vitamina C (mg): 29,48 Energia (Kcal): 334,06					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,11 Lipídios (g): 4,07 Carboidrato (g): 54,68 Cálcio (mg): 169,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 90,72 Vitamina C (mg): 46,52 Energia (Kcal): 315,49					

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
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS (DIETA) 150G • PONKAN (1 un / 120G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,47 Lipídios (g): 3,22 Carboidrato (g): 45,48 Cálcio (mg): 228,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 99,27 Vitamina C (mg): 36,78 Energia (Kcal): 267,96					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (DIETA) 60G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO (DIETA) 150G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO (DIETA) 100G <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DESNATADO 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,75 Lipídios (g): 3,24 Carboidrato (g): 60,41 Cálcio (mg): 180,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 94,73 Vitamina C (mg): 30,04 Energia (Kcal): 338,16					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO E ABOBRINHA (DIETA) 150G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE (DIETA) 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CENOURA (1 un / 50G) • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,36 Lipídios (g): 4,55 Carboidrato (g): 49,52 Cálcio (mg): 158,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 62,40 Vitamina C (mg): 25,14 Energia (Kcal): 289,65					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 120G) • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO (DIETA) 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,88 Lipídios (g): 3,71 Carboidrato (g): 58,00 Cálcio (mg): 94,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 63,09 Vitamina C (mg): 12,12 Energia (Kcal): 329,36					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM (DIETA) 50G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA (DIETA) 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA (DIETA) 150G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJICA COM LEITE DESNATADO 200G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,56 Lipídios (g): 3,48 Carboidrato (g): 51,55 Cálcio (mg): 201,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1571,16 Vitamina C (mg): 37,99 Energia (Kcal): 295,42					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,78 Lipídios (g): 3,71 Carboidrato (g): 54,15 Cálcio (mg): 164,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 421,03 Vitamina C (mg): 27,13 Energia (Kcal): 309,67					

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
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO (DIETA) 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,37 Lipídios (g): 3,25 Carboidrato (g): 51,18 Cálcio (mg): 223,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 33,34 Vitamina C (mg): 20,21 Energia (Kcal): 288,49					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DESNATADO 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (DIETA) 60G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO (DIETA) 100G • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO (DIETA) 150G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,75 Lipídios (g): 3,24 Carboidrato (g): 60,41 Cálcio (mg): 180,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 94,73 Vitamina C (mg): 30,04 Energia (Kcal): 338,16					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE (DIETA) 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CENOURA (1 un / 50G) • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO E ABOBRINHA (DIETA) 150G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,36 Lipídios (g): 4,55 Carboidrato (g): 49,52 Cálcio (mg): 158,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 62,40 Vitamina C (mg): 25,14 Energia (Kcal): 289,65					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,12 Lipídios (g): 3,59 Carboidrato (g): 58,30 Cálcio (mg): 94,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,11 Vitamina C (mg): 10,07 Energia (Kcal): 326,24					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • CANJICA COM LEITE DESNATADO 200G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA (DIETA) 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 120G) • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM (DIETA) 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA (DIETA) 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,79 Lipídios (g): 3,42 Carboidrato (g): 53,67 Cálcio (mg): 196,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1609,80 Vitamina C (mg): 27,21 Energia (Kcal): 303,82					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,65 Lipídios (g): 3,67 Carboidrato (g): 55,14 Cálcio (mg): 162,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 416,80 Vitamina C (mg): 22,89 Energia (Kcal): 312,47					

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
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO (DIETA) 100G • CANJICA COM LEITE DESNATADO 200G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,20 Lipídios (g): 4,45 Carboidrato (g): 90,35 Cálcio (mg): 372,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 4434,94 Vitamina C (mg): 1,25 Energia (Kcal): 464,92					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DESNATADO 20G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO (DIETA) 150G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (DIETA) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,71 Lipídios (g): 3,03 Carboidrato (g): 52,75 Cálcio (mg): 178,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 94,73 Vitamina C (mg): 30,04 Energia (Kcal): 300,95					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO E ABOBRINHA (DIETA) 150G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE (DIETA) 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CENOURA (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO (DIETA) 100G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,36 Lipídios (g): 4,55 Carboidrato (g): 49,52 Cálcio (mg): 158,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 62,40 Vitamina C (mg): 25,14 Energia (Kcal): 289,65					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,28 Lipídios (g): 3,59 Carboidrato (g): 58,08 Cálcio (mg): 94,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 63,02 Vitamina C (mg): 12,33 Energia (Kcal): 325,99					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA (DIETA) 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA (DIETA) 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM (DIETA) 50G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJICA COM LEITE DESNATADO 200G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,60 Lipídios (g): 3,46 Carboidrato (g): 52,37 Cálcio (mg): 198,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1606,40 Vitamina C (mg): 31,69 Energia (Kcal): 298,30
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,54 Lipídios (g): 3,72 Carboidrato (g): 56,04 Cálcio (mg): 174,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 762,66 Vitamina C (mg): 22,99 Energia (Kcal): 316,12