

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					• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA DOCE ASSADA 50G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,13 Lipídios (g): 29,93 Carboidrato (g): 82,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2988,65 Vitamina C (mg): 75,61 Energia (Kcal): 752,16					

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	• FEIJÃO CARIOCA 90G • ARROZ INTEGRAL 100G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU 40G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• FEIJÃO PRETO 90G • ARROZ INTEGRAL 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MELÃO 150G	• FEIJÃO CARIOCA 90G • ARROZ INTEGRAL 100G • PICADINHO DE CARNE 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE TOMATE 60G • MANGA PICADA 100G	• FEIJÃO PRETO 90G • CREME DE MANGA 90G • ARROZ INTEGRAL 100G • FRICASSÉ DE FRANGO 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G	• LARANJA (1 un / 100G) • ARROZ INTEGRAL 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • ABÓBORA REFOGADA 58G • SALADA DE ALFACE COM LIMÃO 23G • FEIJÃO CARIOCA 90G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,38 Lipídios (g): 19,37 Carboidrato (g): 89,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 444,25 Vitamina C (mg): 44,29 Energia (Kcal): 682,42					

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	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO PRETO 90G • STROGONOFF DE CARNE 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• FEIJÃO PRETO 90G • ARROZ INTEGRAL 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • POLENTA CREMOSA 90G • MANGA PICADA 100G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,67 Lipídios (g): 19,18 Carboidrato (g): 81,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 413,56 Vitamina C (mg): 54,28 Energia (Kcal): 651,09					

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	• FEIJÃO CARIOCA 90G • ARROZ INTEGRAL 100G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• FEIJÃO PRETO 90G • ARROZ INTEGRAL 100G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G • FAROFA DE CENOURA 45G • SAGU DE UVA 100G • SALADA DE ABOBRINHA 30G	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • CREME DE MILHO 50G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• BIFE COM MOLHO 100G • ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO PRETO 90G • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MANGA PICADA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,20 Lipídios (g): 17,24 Carboidrato (g): 85,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 266,54 Vitamina C (mg): 52,92 Energia (Kcal): 650,15					

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
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO PRETO 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G • LARANJA (1 un / 100G) • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150G • ACELGA REFOGADA 45G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• MELÃO 150G • ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • SALADA DE TOMATE 60G • CENOURA E REPOLHO REFOGADOS 60G	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BATATA SAUTÉ 55G • MELÃO 150G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • MELÃO 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,81 Lipídios (g): 18,49 Carboidrato (g): 90,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 421,34 Vitamina C (mg): 46,65 Energia (Kcal): 674,80					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,45 Lipídios (g): 19,11 Carboidrato (g): 86,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 510,34 Vitamina C (mg): 50,78 Energia (Kcal): 668,78					

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					• MELÃO FATIADO 150G • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS 150G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,41 Lipídios (g): 7,54 Carboidrato (g): 43,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 227,36 Vitamina C (mg): 15,58 Energia (Kcal): 289,59					

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	● MANGA PICADA 100G ● PURÊ DE BATATA 80G ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G	● MANGA PICADA 100G ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G	● SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	● SAGU DE UVA 150G ● CREME DE LEITE 20G ● MANGA PICADA 100G	● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) ● CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G)	● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) ● REQUEijÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,81 Lipídios (g): 8,04 Carboidrato (g): 50,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 171,30 Vitamina C (mg): 18,73 Energia (Kcal): 331,02					

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	• MANGA PICADA 100G • RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E ABOBRINHA 150G	• SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE 150G • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL 100G	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • MANGA PICADA 100G	• VITAMINA DE GOIABA 180ML • BOLO DE CENOURA (1 un / 50G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,69 Lipídios (g): 7,35 Carboidrato (g): 47,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 158,00 Vitamina C (mg): 12,46 Energia (Kcal): 300,27					

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
REGULAR TARDE	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G	• MANGA PICADA 100G • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 30G • MANGA PICADA 100G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,69 Lipídios (g): 5,76 Carboidrato (g): 48,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 115,75 Vitamina C (mg): 9,70 Energia (Kcal): 308,21					

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	• MANGA PICADA 100G • PURÊ DE BATATA 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G	• MELÃO FATIADO 150G • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G	• SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G • MANGA PICADA 100G	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • MANGA PICADA 100G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,22 Lipídios (g): 6,54 Carboidrato (g): 48,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 226,31 Vitamina C (mg): 21,93 Energia (Kcal): 302,66					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,51 Lipídios (g): 6,97 Carboidrato (g): 48,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 172,42 Vitamina C (mg): 15,70 Energia (Kcal): 308,93					