

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					• BANANA (1 un / 130G) • RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE					• BANANA (1 un / 130G) • RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,68 Lipídios (g): 13,05 Carboidrato (g): 145,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 213,06 Vitamina C (mg): 22,67 Energia (Kcal): 787,92					

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 MANHÃ	• PURÊ DE BATATA 80G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • MELÃO FATIADO 150G	• BANANA (1 un / 130G) • MACARRÃO PARAFUSO 100G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • TOMATE (RODELA) 15G	• ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G)	• VITAMINA DE MORANGO 180ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	• PURÊ DE BATATA 80G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • MELÃO FATIADO 150G	• BANANA (1 un / 130G) • MACARRÃO PARAFUSO 100G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • TOMATE (RODELA) 15G	• ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G)	• VITAMINA DE MORANGO 180ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,40 Lipídios (g): 18,47 Carboidrato (g): 124,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 505,83 Vitamina C (mg): 50,78 Energia (Kcal): 797,72					

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	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G	• BATATA REFOGADA 100G • BANANA (1 un / 130G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • LARANJA (1 un / 100G)	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • CAQUI (1 un / 120G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G	• BATATA REFOGADA 100G • BANANA (1 un / 130G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • LARANJA (1 un / 100G)	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • CAQUI (1 un / 120G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,51 Lipídios (g): 10,85 Carboidrato (g): 116,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 389,81 Vitamina C (mg): 260,60 Energia (Kcal): 667,40					

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	• MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G	• BATATA REFOGADA 100G • CAQUI (1 un / 120G) • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	• MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G	• BATATA REFOGADA 100G • CAQUI (1 un / 120G) • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,05 Lipídios (g): 8,79 Carboidrato (g): 131,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 152,97 Vitamina C (mg): 40,48 Energia (Kcal): 729,37					

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
REGULAR MANHÃ	• BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PURÊ DE BATATA 80G • BANANA (1 un / 130G)	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • CAQUI (1 un / 120G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	• PURÊ DE BATATA 80G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • BANANA (1 un / 130G)	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • CAQUI (1 un / 120G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,94 Lipídios (g): 15,87 Carboidrato (g): 135,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 437,31 Vitamina C (mg): 58,38 Energia (Kcal): 832,52					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 34,72 Lipídios (g): 13,46 Carboidrato (g): 128,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 359,29 Vitamina C (mg): 96,41 Energia (Kcal): 759,15					

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 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • BATATA DOCE ASSADA 50G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 54,00 Lipídios (g): 4,09 Carboidrato (g): 133,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2993,28 Vitamina C (mg): 30,36 Energia (Kcal): 774,59					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • SALADA DE FRUTAS 100G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G	• FEIJÃO PRETO 90G • SALADA DE PEPINO 40G • ARROZ 110G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G • ABÓBORA REFOGADA 58G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • SALADA DE TOMATE 60G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • FAROFA DE COUVE 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • CREME DE MANGA 90G • ARROZ INTEGRAL 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • PONKAN (1 un / 80G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,30 Lipídios (g): 15,13 Carboidrato (g): 97,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 351,08 Vitamina C (mg): 55,43 Energia (Kcal): 658,32					

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 110G • LARANJA (1 un / 100G) • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G	• OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • CAQUI (1 un / 120G) • QUIRERA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,14 Lipídios (g): 15,40 Carboidrato (g): 94,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 350,93 Vitamina C (mg): 51,45 Energia (Kcal): 630,09					

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	• CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BATATA ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • FAROFA DE CENOURA 45G • PONKAN (1 un / 80G) • ARROZ COM VAGEM 100G • SALADA DE PEPINO 40G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • CREME DE MILHO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SAGU DE UVA 100G	• ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • POLENTA CREMOSA 90G • SALADA DE ALFACE 15G • PONKAN (1 un / 80G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,77 Lipídios (g): 9,04 Carboidrato (g): 101,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 180,30 Vitamina C (mg): 61,20 Energia (Kcal): 643,84					

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 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G • PURÊ DE AIPIM 65G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 100G	• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ACELGA REFOGADA 45G • MELÃO 150G • SALADA DE TOMATE 60G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • PONKAN (1 un / 80G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,45 Lipídios (g): 16,92 Carboidrato (g): 102,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 256,52 Vitamina C (mg): 56,02 Energia (Kcal): 665,68					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 34,40 Lipídios (g): 13,64 Carboidrato (g): 100,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 413,69 Vitamina C (mg): 54,80 Energia (Kcal): 655,44					

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 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CREME DE MANGA 90G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,88 Lipídios (g): 22,41 Carboidrato (g): 126,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 193,08 Vitamina C (mg): 37,16 Energia (Kcal): 898,53					

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• FEIJÃO PRETO 90G • PONKAN (1 un / 80G) • ARROZ 110G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G • ABÓBORA REFOGADA 58G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G • ARROZ INTEGRAL 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G • SALADA DE FRUTAS 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,29 Lipídios (g): 15,71 Carboidrato (g): 92,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 349,64 Vitamina C (mg): 52,53 Energia (Kcal): 628,49					

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 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G • QUIRERA 100G • CAQUI (1 un / 120G) • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,32 Lipídios (g): 15,43 Carboidrato (g): 94,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 350,72 Vitamina C (mg): 56,22 Energia (Kcal): 632,26					

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • BATATA ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • FAROFA DE CENOURA 45G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G • ARROZ COM VAGEM 100G	• ARROZ 110G • PONKAN (1 un / 80G) • POLENTA CREMOSA 90G • SALADA DE ALFACE 15G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G	• ARROZ 110G • SAGU DE UVA 100G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • FEIJÃO PRETO 90G • CREME DE MILHO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SALADA DE FRUTAS 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,77 Lipídios (g): 11,06 Carboidrato (g): 98,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 222,76 Vitamina C (mg): 53,10 Energia (Kcal): 638,62					

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 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • PONKAN (1 un / 80G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G • ACELGA REFOGADA 45G • SALADA DE TOMATE 60G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G • PURÊ DE AIPIM 65G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,45 Lipídios (g): 16,92 Carboidrato (g): 102,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 256,52 Vitamina C (mg): 56,02 Energia (Kcal): 665,68					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 32,57 Lipídios (g): 15,14 Carboidrato (g): 98,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 290,06 Vitamina C (mg): 53,65 Energia (Kcal): 653,51					

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					• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • SALADA DE FRUTAS 100G • BATATA SALSA REFOGADA 55G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,94 Lipídios (g): 14,18 Carboidrato (g): 99,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 103,10 Vitamina C (mg): 83,23 Energia (Kcal): 610,34					

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G • ABÓBORA REFOGADA 58G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • PONKAN (1 un / 80G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • SALADA DE ALFACE 15G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G • BATATA PALHA 25G • CREME DE MANGA 90G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G • SALADA DE FRUTAS 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,31 Lipídios (g): 15,13 Carboidrato (g): 97,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 365,88 Vitamina C (mg): 55,28 Energia (Kcal): 658,50					

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 110G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • BATATA PALHA 25G • FEIJÃO PRETO 90G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G • QUIRERA 100G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • CAQUI (1 un / 120G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,14 Lipídios (g): 15,40 Carboidrato (g): 94,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 350,93 Vitamina C (mg): 51,45 Energia (Kcal): 630,09					

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • PONKAN (1 un / 80G) • FAROFA DE CENOURA 45G • SALADA DE PEPINO 40G	• FEIJÃO PRETO 90G • SALADA DE FRUTAS 100G • ARROZ COM VAGEM 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • CREME DE MILHO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G	• ARROZ 110G • SAGU DE UVA 100G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G	• ARROZ 110G • PONKAN (1 un / 80G) • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • POLENTA CREMOSA 90G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G	• LARANJA (1 un / 100G) • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • BATATA ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,80 Lipídios (g): 9,04 Carboidrato (g): 101,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 167,23 Vitamina C (mg): 61,85 Energia (Kcal): 644,34					

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 110G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • FEIJÃO PRETO 90G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • PONKAN (1 un / 80G)	• ARROZ 110G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G • FEIJÃO PRETO 90G • PURÊ DE AIPIM 65G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G • ACELGA REFOGADA 45G • SALADA DE TOMATE 60G • MELÃO 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,45 Lipídios (g): 16,92 Carboidrato (g): 102,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 256,52 Vitamina C (mg): 56,02 Energia (Kcal): 665,68					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 32,97 Lipídios (g): 14,12 Carboidrato (g): 99,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 276,47 Vitamina C (mg): 57,44 Energia (Kcal): 647,78					

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 MANHÃ					• VITAMINA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE					• VITAMINA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,04 Lipídios (g): 33,10 Carboidrato (g): 127,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 292,82 Vitamina C (mg): 0,01 Energia (Kcal): 919,91					

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	• BOLO DE LARANJA (1 un / 50G) • VITAMINA DE BANANA 180ML	• ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G)	• CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • MACARRÃO PARAFUSO 100G • CAQUI (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • TOMATE (RODELA) 15G	• PURÊ DE BATATA 80G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	• BOLO DE LARANJA (1 un / 50G) • VITAMINA DE BANANA 180ML	• ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G)	• CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • MACARRÃO PARAFUSO 100G • CAQUI (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • TOMATE (RODELA) 15G	• PURÊ DE BATATA 80G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,66 Lipídios (g): 17,00 Carboidrato (g): 129,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 197,63 Vitamina C (mg): 58,74 Energia (Kcal): 797,47					

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	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • LARANJA (1 un / 100G)	• BANANA (1 un / 130G) • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• BATATA REFOGADA 100G • MELÃO FATIADO 150G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • LARANJA (1 un / 100G)	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• BATATA REFOGADA 100G • MELÃO FATIADO 150G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,78 Lipídios (g): 10,82 Carboidrato (g): 113,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 460,95 Vitamina C (mg): 254,08 Energia (Kcal): 656,88					

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	• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G)	• BATATA REFOGADA 100G • CAQUI (1 un / 120G) • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G	• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G)	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• BATATA REFOGADA 100G • CAQUI (1 un / 120G) • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,05 Lipídios (g): 8,79 Carboidrato (g): 131,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 152,97 Vitamina C (mg): 40,48 Energia (Kcal): 729,37					

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
REGULAR MANHÃ	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BANANA (1 un / 130G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G)	• PURÊ DE BATATA 80G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • CAQUI (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	• MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G • MACARRÃO PARAFUSO 100G • BANANA (1 un / 130G)	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G)	• PURÊ DE BATATA 80G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • CAQUI (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,57 Lipídios (g): 15,50 Carboidrato (g): 132,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 365,20 Vitamina C (mg): 71,91 Energia (Kcal): 809,44					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 34,17 Lipídios (g): 14,57 Carboidrato (g): 126,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 294,08 Vitamina C (mg): 98,13 Energia (Kcal): 761,49					

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					• VITAMINA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE					• VITAMINA DE MORANGO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,04 Lipídios (g): 33,10 Carboidrato (g): 127,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 292,82 Vitamina C (mg): 0,01 Energia (Kcal): 919,91					

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	• PURÊ DE BATATA 80G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • CAQUI (1 un / 120G)	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BANANA (1 un / 130G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • TOMATE (RODELA) 15G	• ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G)	• BOLO DE LARANJA (1 un / 50G) • VITAMINA DE BANANA 180ML	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEijÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	• PURÊ DE BATATA 80G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • CAQUI (1 un / 120G)	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BANANA (1 un / 130G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • TOMATE (RODELA) 15G	• ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G)	• VITAMINA DE BANANA 180ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEijÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,85 Lipídios (g): 17,01 Carboidrato (g): 128,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 417,96 Vitamina C (mg): 58,86 Energia (Kcal): 793,36					

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	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G	• BATATA REFOGADA 100G • BANANA (1 un / 130G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • MELÃO FATIADO 150G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • CAQUI (1 un / 120G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G	• BATATA REFOGADA 100G • BANANA (1 un / 130G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • MELÃO FATIADO 150G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • CAQUI (1 un / 120G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,58 Lipídios (g): 10,81 Carboidrato (g): 118,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 460,29 Vitamina C (mg): 248,01 Energia (Kcal): 673,16					

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	• MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G	• BATATA REFOGADA 100G • CAQUI (1 un / 120G) • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	• MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G	• BATATA REFOGADA 100G • CAQUI (1 un / 120G) • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,05 Lipídios (g): 8,79 Carboidrato (g): 131,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 152,97 Vitamina C (mg): 40,48 Energia (Kcal): 729,37					

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
REGULAR MANHÃ	- PURÊ DE BATATA 80G BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G - BANANA (1 un / 130G)	RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G - LARANJA (1 un / 100G)	RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G - CAQUI (1 un / 120G)	- SUCO POLPA DE UVA 200ML - PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	- LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML - BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) - MELÃO FATIADO 150G	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML - PÃO DE MILHO (1 un / 50G) - REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	- PURÊ DE BATATA 80G BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G - BANANA (1 un / 130G)	RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G - LARANJA (1 un / 100G)	RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G - CAQUI (1 un / 120G)	- SUCO POLPA DE UVA 200ML - PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	- LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML - BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) - MELÃO FATIADO 150G	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML - PÃO DE MILHO (1 un / 50G) - REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,39 Lipídios (g): 15,21 Carboidrato (g): 124,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 213,32 Vitamina C (mg): 59,46 Energia (Kcal): 767,11					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 33,43 Lipídios (g): 14,50 Carboidrato (g): 125,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 309,72 Vitamina C (mg): 93,88 Energia (Kcal): 754,53					

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					• RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE					• RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,86 Lipídios (g): 12,90 Carboidrato (g): 114,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 194,86 Vitamina C (mg): 15,05 Energia (Kcal): 668,94					

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	• ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • TOMATE (RODELA) 15G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • CAQUI (1 un / 120G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• VITAMINA DE MORANGO 180ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)	• PURÊ DE BATATA 80G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEijÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	• ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • TOMATE (RODELA) 15G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • CAQUI (1 un / 120G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• VITAMINA DE MORANGO 180ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)	• PURÊ DE BATATA 80G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEijÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,12 Lipídios (g): 18,50 Carboidrato (g): 127,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 434,68 Vitamina C (mg): 57,30 Energia (Kcal): 808,25					

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	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• BATATA REFOGADA 100G • MELÃO FATIADO 150G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • BANANA (1 un / 130G)	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• BATATA REFOGADA 100G • MELÃO FATIADO 150G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,78 Lipídios (g): 10,82 Carboidrato (g): 113,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 460,95 Vitamina C (mg): 254,08 Energia (Kcal): 656,88					

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	• BATATA REFOGADA 100G • BANANA (1 un / 130G) • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• MELÃO FATIADO 150G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	• BATATA REFOGADA 100G • BANANA (1 un / 130G) • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• MELÃO FATIADO 150G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,05 Lipídios (g): 8,79 Carboidrato (g): 131,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 152,97 Vitamina C (mg): 40,48 Energia (Kcal): 729,37					

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
REGULAR MANHÃ	• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • SUCO POLPA DE UVA 200ML	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G)	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G)	• PURÊ DE BATATA 80G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G)	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • CAQUI (1 un / 120G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • SUCO POLPA DE UVA 200ML	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G)	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G)	• PURÊ DE BATATA 80G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G)	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • CAQUI (1 un / 120G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,57 Lipídios (g): 15,50 Carboidrato (g): 132,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 365,20 Vitamina C (mg): 71,91 Energia (Kcal): 809,44					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 34,03 Lipídios (g): 13,36 Carboidrato (g): 125,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 341,25 Vitamina C (mg): 98,95 Energia (Kcal): 744,67					

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
INTEGRAL MANHÃ					• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE					• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,47 Lipídios (g): 18,48 Carboidrato (g): 87,22 Cálcio (mg): 449,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 130,42 Vitamina C (mg): 0,00 Energia (Kcal): 595,84					

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	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• VITAMINA DE BANANA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • MAMÃO FATIADO 85G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• VITAMINA DE BANANA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • MAMÃO FATIADO 85G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,64 Lipídios (g): 22,10 Carboidrato (g): 120,54 Cálcio (mg): 520,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 211,08 Vitamina C (mg): 31,24 Energia (Kcal): 762,63					

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	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DE LEITE 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G) • BANANA (1 un / 130G)	• REQUEIJÃO CREMOSO 15G • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DE LEITE 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G) • BANANA (1 un / 130G)	• REQUEIJÃO CREMOSO 15G • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,90 Lipídios (g): 25,04 Carboidrato (g): 112,29 Cálcio (mg): 568,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 219,45 Vitamina C (mg): 14,38 Energia (Kcal): 750,88					

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	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MANTEIGA 10G	• VITAMINA DE MARACUJÁ 180ML • BISCOITO DE MAISENA 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MANTEIGA 10G	• VITAMINA DE MARACUJÁ 180ML • BISCOITO DE MAISENA 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,33 Lipídios (g): 22,06 Carboidrato (g): 111,78 Cálcio (mg): 418,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 191,50 Vitamina C (mg): 16,59 Energia (Kcal): 718,56					

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	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• VITAMINA DE MANGA 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• VITAMINA DE MANGA 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,68 Lipídios (g): 26,83 Carboidrato (g): 106,16 Cálcio (mg): 430,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6442,32 Vitamina C (mg): 9,07 Energia (Kcal): 742,83					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 21,78 Lipídios (g): 23,58 Carboidrato (g): 110,73 Cálcio (mg): 481,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1640,27 Vitamina C (mg): 16,45 Energia (Kcal): 732,35					

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					• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE					• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,23 Lipídios (g): 22,33 Carboidrato (g): 97,80 Cálcio (mg): 547,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 217,24 Vitamina C (mg): 0,00 Energia (Kcal): 685,23					

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	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• VITAMINA DE BANANA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • MAMÃO FATIADO 85G	• MANTEIGA 10G • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• VITAMINA DE BANANA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • MAMÃO FATIADO 85G	• MANTEIGA 10G • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,64 Lipídios (g): 22,10 Carboidrato (g): 120,54 Cálcio (mg): 520,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 211,08 Vitamina C (mg): 31,24 Energia (Kcal): 762,63					

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	• REQUEIJÃO CREMOSO 15G • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DE LEITE 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G) • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DE LEITE 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G) • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,12 Lipídios (g): 22,88 Carboidrato (g): 112,35 Cálcio (mg): 575,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 199,18 Vitamina C (mg): 14,38 Energia (Kcal): 733,09					

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
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MANTEIGA 10G	• VITAMINA DE MARACUJÁ 180ML • BISCOITO DE MAISENA 50G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MANTEIGA 10G	• VITAMINA DE MARACUJÁ 180ML • BISCOITO DE MAISENA 50G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,11 Lipídios (g): 22,09 Carboidrato (g): 113,95 Cálcio (mg): 413,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 267,38 Vitamina C (mg): 11,81 Energia (Kcal): 729,19					

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	• REQUEIJÃO CREMOSO 15G • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G)	• VITAMINA DE MANGA 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• QUEIJO (1 un / 20G) • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	• REQUEIJÃO CREMOSO 15G • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G)	• VITAMINA DE MANGA 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• QUEIJO (1 un / 20G) • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,68 Lipídios (g): 26,83 Carboidrato (g): 106,16 Cálcio (mg): 430,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6442,32 Vitamina C (mg): 9,07 Energia (Kcal): 742,83					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 22,22 Lipídios (g): 23,39 Carboidrato (g): 112,06 Cálcio (mg): 489,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1659,78 Vitamina C (mg): 15,35 Energia (Kcal): 737,57					

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					• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • MAMÃO FATIADO 85G • BOLO DE ABACAXI E CANELA 50G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE					• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA 50G • MAMÃO FATIADO 85G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,43 Lipídios (g): 22,59 Carboidrato (g): 119,32 Cálcio (mg): 423,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 234,43 Vitamina C (mg): 90,16 Energia (Kcal): 750,31					

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	- VITAMINA DE BANANA 180ML - BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	- LEITE COM AROMA DE COCO 190ML - PÃO DE LEITE FATIADO 50G - QUEIJO (1 un / 20G)	- CHÁ DE CAMOMILA 190ML - PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) - MANTEIGA 10G - MAMÃO FATIADO 85G	- IOGURTE DE MORANGO 180G - FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G - MAÇÃ (1 un / 100G)	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML - PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) - MANTEIGA 10G	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML - PÃO DE MILHO (1 un / 50G) - REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	- VITAMINA DE BANANA 180ML - BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	- LEITE COM AROMA DE COCO 190ML - PÃO DE LEITE FATIADO 50G - QUEIJO (1 un / 20G)	- CHÁ DE CAMOMILA 190ML - PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) - MANTEIGA 10G - MAMÃO FATIADO 85G	- IOGURTE DE MORANGO 180G - FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G - MAÇÃ (1 un / 100G)	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML - PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) - MANTEIGA 10G	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML - PÃO DE MILHO (1 un / 50G) - REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,17 Lipídios (g): 23,67 Carboidrato (g): 120,42 Cálcio (mg): 508,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 226,48 Vitamina C (mg): 31,24 Energia (Kcal): 774,00					

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	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DE LEITE 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • QUEIJO (1 un / 20G) • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DE LEITE 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G) • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,90 Lipídios (g): 25,04 Carboidrato (g): 112,29 Cálcio (mg): 568,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 219,45 Vitamina C (mg): 14,38 Energia (Kcal): 750,88					

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	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MANTEIGA 10G	• VITAMINA DE MARACUJÁ 180ML • BISCOITO DE MAISENA 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MANTEIGA 10G	• VITAMINA DE MARACUJÁ 180ML • BISCOITO DE MAISENA 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• LEITE COM AROMA DE COCO 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,84 Lipídios (g): 22,11 Carboidrato (g): 117,07 Cálcio (mg): 419,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 196,23 Vitamina C (mg): 18,33 Energia (Kcal): 739,71					

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	- VITAMINA DE MANGA 180ML - PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) - MANTEIGA 10G	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML - PÃO DE LEITE (1 un / 50G) - QUEIJO (1 un / 20G)	- CHÁ DE CAMOMILA 190ML - BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G - BANANA (1 un / 130G)	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML - PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) - REQUEIJÃO CREMOSO 15G	- LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML - BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML - PÃO DE MILHO (1 un / 50G) - REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	- VITAMINA DE MANGA 180ML - PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) - MANTEIGA 10G	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML - PÃO DE LEITE (1 un / 50G) - QUEIJO (1 un / 20G)	- CHÁ DE CAMOMILA 190ML - BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G - BANANA (1 un / 130G)	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML - PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) - REQUEIJÃO CREMOSO 15G	- LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML - BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML - PÃO DE MILHO (1 un / 50G) - REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,68 Lipídios (g): 26,83 Carboidrato (g): 106,16 Cálcio (mg): 430,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6442,32 Vitamina C (mg): 9,07 Energia (Kcal): 742,83					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 21,78 Lipídios (g): 24,27 Carboidrato (g): 114,39 Cálcio (mg): 477,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1652,91 Vitamina C (mg): 23,79 Energia (Kcal): 751,74					

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					• MACARRÃO PARAFUSO 100G • PONKAN (1 un / 120G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,57 Lipídios (g): 6,89 Carboidrato (g): 60,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 55,39 Vitamina C (mg): 29,93 Energia (Kcal): 371,04					

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	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • TOMATE (RODELA) 15G	• CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • MACARRÃO PARAFUSO 100G • CAQUI (1 un / 120G)	• PURÊ DE BATATA 80G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G)	• VITAMINA DE MORANGO 180ML • BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,46 Lipídios (g): 9,25 Carboidrato (g): 63,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 107,18 Vitamina C (mg): 28,59 Energia (Kcal): 406,18					

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	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G	• BATATA REFOGADA 100G • MAÇÃ (1 un / 100G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,73 Lipídios (g): 5,41 Carboidrato (g): 56,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 195,57 Vitamina C (mg): 124,78 Energia (Kcal): 328,68					

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	• MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G	• BANANA (1 un / 130G) • BATATA REFOGADA 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,03 Lipídios (g): 4,40 Carboidrato (g): 65,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 76,48 Vitamina C (mg): 20,24 Energia (Kcal): 364,68					

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	• BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PURÊ DE BATATA 80G • BANANA (1 un / 130G)	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • CAQUI (1 un / 120G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,16 Lipídios (g): 7,74 Carboidrato (g): 66,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 183,27 Vitamina C (mg): 26,59 Energia (Kcal): 406,41					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 17,36 Lipídios (g): 6,71 Carboidrato (g): 63,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 134,07 Vitamina C (mg): 48,50 Energia (Kcal): 376,07					

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					• RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G • PONKAN (1 un / 120G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,03 Lipídios (g): 6,41 Carboidrato (g): 47,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 88,33 Vitamina C (mg): 33,01 Energia (Kcal): 297,67					

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
REGULAR TARDE	• PURÊ DE BATATA 80G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • CAQUI (1 un / 120G)	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • PONKAN (1 un / 120G) • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • TOMATE (RODELA) 15G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEijÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,86 Lipídios (g): 6,48 Carboidrato (g): 60,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 73,18 Vitamina C (mg): 28,77 Energia (Kcal): 359,05					

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	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G • PONKAN (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G	• ARROZ 100G • MAÇÃ (1 un / 100G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • LARANJA (1 un / 100G)	• VITAMINA DE GOIABA 180ML • BOLO DE CENOURA (1 un / 50G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,37 Lipídios (g): 7,51 Carboidrato (g): 57,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 65,56 Vitamina C (mg): 21,18 Energia (Kcal): 357,93					

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
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• BATATA REFOGADA 100G • BANANA (1 un / 130G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• CAQUI (1 un / 120G) • IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G	• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G)	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,74 Lipídios (g): 4,18 Carboidrato (g): 66,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 183,89 Vitamina C (mg): 19,29 Energia (Kcal): 369,99					

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	• BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PURÊ DE BATATA 80G • PONKAN (1 un / 120G)	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • LARANJA (1 un / 100G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• CANJICA 200G • CAQUI (1 un / 120G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,00 Lipídios (g): 6,44 Carboidrato (g): 61,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1628,89 Vitamina C (mg): 35,10 Energia (Kcal): 370,75					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,69 Lipídios (g): 6,17 Carboidrato (g): 60,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 457,15 Vitamina C (mg): 26,62 Energia (Kcal): 359,29					

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					• MACARRÃO PARAFUSO 100G • CAQUI (1 un / 120G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,27 Lipídios (g): 6,89 Carboidrato (g): 65,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 55,39 Vitamina C (mg): 18,41 Energia (Kcal): 391,15					

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	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• PURÊ DE BATATA 80G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • CAQUI (1 un / 120G)	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • PONKAN (1 un / 120G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • TOMATE (RODELA) 15G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEijÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,84 Lipídios (g): 6,22 Carboidrato (g): 60,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 195,08 Vitamina C (mg): 28,46 Energia (Kcal): 355,73					

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	• ARROZ 100G • MAÇÃ (1 un / 100G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• VITAMINA DE GOIABA 180ML • BOLO DE CENOURA (1 un / 50G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • LARANJA (1 un / 100G)	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G • PONKAN (1 un / 120G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,37 Lipídios (g): 7,51 Carboidrato (g): 57,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 65,56 Vitamina C (mg): 21,18 Energia (Kcal): 357,93					

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
REGULAR TARDE	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • CAQUI (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• BATATA REFOGADA 100G • BANANA (1 un / 130G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,22 Lipídios (g): 4,41 Carboidrato (g): 67,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 149,58 Vitamina C (mg): 17,48 Energia (Kcal): 371,70					

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	- CANJICA 200G - MELÃO FATIADO 150G	MACARRÃO PARAFUSO 100G - BANANA (1 un / 130G) CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G	- PONKAN (1 un / 120G) - PURÊ DE BATATA 80G BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G	RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G - MAÇÃ (1 un / 100G)	- SUCO POLPA DE UVA 200ML - PÃO DE LEITE (1 un / 50G) HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G TOMATE (RODELA) 15G	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML - PÃO DE MILHO (1 un / 50G) - REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,37 Lipídios (g): 7,35 Carboidrato (g): 62,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1556,64 Vitamina C (mg): 24,28 Energia (Kcal): 378,82					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,75 Lipídios (g): 6,41 Carboidrato (g): 62,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 458,15 Vitamina C (mg): 22,51 Energia (Kcal): 367,98					

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					• CANJICA 200G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,75 Lipídios (g): 10,79 Carboidrato (g): 64,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 4463,69 Vitamina C (mg): 1,25 Energia (Kcal): 392,57					

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	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE CENOURA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• SAGU DE UVA 150G • CAQUI (1 un / 120G) • CREME DE LEITE 20G	• CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • MACARRÃO PARAFUSO 100G • PONKAN (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • TOMATE (RODELA) 15G	• BANANA (1 un / 130G) • PURÊ DE BATATA 80G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,24 Lipídios (g): 6,22 Carboidrato (g): 60,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 84,92 Vitamina C (mg): 28,40 Energia (Kcal): 357,78					

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	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G • PONKAN (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G	• MAÇÃ (1 un / 100G) • RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G	• VITAMINA DE GOIABA 180ML • BOLO DE CENOURA (1 un / 50G)	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • LARANJA (1 un / 100G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,70 Lipídios (g): 7,52 Carboidrato (g): 56,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 65,68 Vitamina C (mg): 21,45 Energia (Kcal): 353,75					

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	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• BATATA REFOGADA 100G • BANANA (1 un / 130G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • MACARRÃO PARAFUSO 100G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,38 Lipídios (g): 4,41 Carboidrato (g): 66,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 184,49 Vitamina C (mg): 19,74 Energia (Kcal): 371,46					

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	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • MELÃO FATIADO 150G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• PURÊ DE BATATA 80G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G)	• CANJICA 200G • CAQUI (1 un / 120G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,03 Lipídios (g): 6,42 Carboidrato (g): 62,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1664,13 Vitamina C (mg): 28,81 Energia (Kcal): 373,62					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,60 Lipídios (g): 6,50 Carboidrato (g): 61,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 804,72 Vitamina C (mg): 22,80 Energia (Kcal): 366,34					