

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.						
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 • LARANJA (1 un / 100G) • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,49 Lipídios (g): 21,99 Carboidrato (g): 104,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 5,13 Vitamina C (mg): 55,93 Energia (Kcal): 749,70					

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 PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • LARANJA (1 un / 100G) • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • ABÓBORA REFOGADA 58G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• FEIJÃO CARIOCA 90G • ARROZ 110G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE PEPINO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G) • CENOURA REFOGADA 30G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,30 Lipídios (g): 13,00 Carboidrato (g): 78,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 432,38 Vitamina C (mg): 51,35 Energia (Kcal): 588,23					

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 CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• LARANJA (1 un / 100G) • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • SALADA DE TOMATE 60G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G	• SALADA DE TOMATE 60G • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• FEIJÃO CARIOCA 90G • ARROZ 110G • CENOURA REFOGADA 30G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • MAÇÃ (1 un / 100G) • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,42 Lipídios (g): 19,02 Carboidrato (g): 81,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 364,76 Vitamina C (mg): 46,59 Energia (Kcal): 657,57					

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 PRETO 90G ● ARROZ 110G ● FRANGO ASSADO 110G ● BATATA REFOGADA 50G ● SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G ● LARANJA (1 un / 100G)	● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ARROZ 110G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G ● SALADA DE PEPINO 40G ● BANANA (1 un / 130G)	● LARANJA (1 un / 100G) ● ARROZ 110G ● BATATA SAUTÉ 55G ● SALADA DE ALFACE 15G ● FEIJÃO PRETO 90G ● BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G	● LARANJA (1 un / 100G) ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● FRANGO ASSADO 110G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● ABOBRINHA REFOGADA 35G	● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● FEIJÃO PRETO 90G ● BIFE À MILANESA (1 un / 100G) ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● ARROZ 110G ● LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,28 Lipídios (g): 21,96 Carboidrato (g): 85,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 121,29 Vitamina C (mg): 62,49 Energia (Kcal): 696,93					

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	• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • LARANJA (1 un / 100G) • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • ARROZ 110G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • SALADA DE REPOLHO 40G • BANANA (1 un / 130G) • CENOURA REFOGADA 30G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • AIPIM SAUTÉ 85G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,01 Lipídios (g): 15,49 Carboidrato (g): 97,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 226,18 Vitamina C (mg): 52,15 Energia (Kcal): 689,30					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,98 Lipídios (g): 17,59 Carboidrato (g): 86,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 272,77 Vitamina C (mg): 53,28 Energia (Kcal): 662,37					

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.						
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) - ARROZ 100G - ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML - PÃO FRANCÊS 50G - REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE					- BANANA (1 un / 130G) - ARROZ 100G - ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G	- LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML - PÃO FRANCÊS 50G - REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,84 Lipídios (g): 16,47 Carboidrato (g): 112,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 134,38 Vitamina C (mg): 9,06 Energia (Kcal): 735,81					

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 • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• BANANA (1 un / 130G) • SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) • PÃO FRANCÊS 50G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • MAÇÃ (1 un / 100G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • BANANA (1 un / 130G)	• BATATA REFOGADA 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	• ARROZ 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• BANANA (1 un / 130G) • SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) • PÃO FRANCÊS 50G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • MAÇÃ (1 un / 100G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • BANANA (1 un / 130G)	• BATATA REFOGADA 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,21 Lipídios (g): 18,02 Carboidrato (g): 118,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 131,94 Vitamina C (mg): 45,84 Energia (Kcal): 764,56					

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 MORANGO DIET 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • PÃO FRANCÊS 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• BANANA (1 un / 130G) • SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G	• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G • BANANA (1 un / 130G) • ARROZ 100G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • PÃO FRANCÊS 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• BANANA (1 un / 130G) • SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G	• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G • BANANA (1 un / 130G) • ARROZ 100G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,58 Lipídios (g): 13,88 Carboidrato (g): 97,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 134,72 Vitamina C (mg): 250,93 Energia (Kcal): 647,73					

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	● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G ● BANANA (1 un / 130G) ● ARROZ 100G	● CARNE MOÍDA REFOGADA 60G ● SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML ● PÃO DE LEITE (1 un / 50G) ● MAÇÃ (1 un / 100G)	● MAÇÃ (1 un / 100G) ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	● BANANA (1 un / 130G) ● MACARRÃO PARAFUSO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G	● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML ● PÃO FRANCÊS 50G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G ● MAÇÃ (1 un / 100G)	● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML ● PÃO FRANCÊS 50G ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G ● BANANA (1 un / 130G) ● ARROZ 100G	● CARNE MOÍDA REFOGADA 60G ● SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML ● PÃO DE LEITE (1 un / 50G) ● MAÇÃ (1 un / 100G)	● MAÇÃ (1 un / 100G) ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	● BANANA (1 un / 130G) ● MACARRÃO PARAFUSO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G	● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML ● PÃO FRANCÊS 50G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G ● MAÇÃ (1 un / 100G)	● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML ● PÃO FRANCÊS 50G ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,82 Lipídios (g): 10,97 Carboidrato (g): 121,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 61,26 Vitamina C (mg): 9,04 Energia (Kcal): 727,80					

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	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • PÃO FRANCÊS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• BANANA (1 un / 130G) • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G	• ARROZ 100G • LARANJA (1 un / 100G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G	• BATATA REFOGADA 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• MAÇÃ (1 un / 100G) • MACARRÃO PARAFUSO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
REGULAR TARDE	• PÃO FRANCÊS 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • MAÇÃ (1 un / 100G)	• BANANA (1 un / 130G) • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G	• ARROZ 100G • LARANJA (1 un / 100G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G	• BATATA REFOGADA 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• MAÇÃ (1 un / 100G) • MACARRÃO PARAFUSO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,40 Lipídios (g): 15,60 Carboidrato (g): 103,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 95,20 Vitamina C (mg): 56,64 Energia (Kcal): 699,38					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 36,68 Lipídios (g): 14,76 Carboidrato (g): 110,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 107,98 Vitamina C (mg): 84,34 Energia (Kcal): 711,86					

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.						
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					• MAÇÃ (1 un / 100G) • LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE					• MAÇÃ (1 un / 100G) • LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,11 Lipídios (g): 22,32 Carboidrato (g): 99,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 228,55 Vitamina C (mg): 2,41 Energia (Kcal): 687,61					

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 DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G) • BANANA (1 un / 130G)	• VITAMINA DE BANANA DIET 180ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• BANANA (1 un / 130G) • SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• MANTEIGA 10G • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE MORANGO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G) • BANANA (1 un / 130G)	• VITAMINA DE BANANA DIET 180ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• BANANA (1 un / 130G) • SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• MANTEIGA 10G • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE MORANGO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,79 Lipídios (g): 21,41 Carboidrato (g): 130,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 199,21 Vitamina C (mg): 9,47 Energia (Kcal): 786,98					

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 DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • MANTEIGA 10G • BANANA (1 un / 130G)	• MAÇÃ (1 un / 100G) • LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML • BISCOITO DOCE DIET 50G	• BANANA (1 un / 130G) • SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)	• MAÇÃ (1 un / 100G) • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	• MAÇÃ (1 un / 100G) • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • MANTEIGA 10G • BANANA (1 un / 130G)	• MAÇÃ (1 un / 100G) • LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML • BISCOITO DOCE DIET 50G	• BANANA (1 un / 130G) • SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G)	• MAÇÃ (1 un / 100G) • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,42 Lipídios (g): 23,78 Carboidrato (g): 117,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 215,61 Vitamina C (mg): 7,49 Energia (Kcal): 750,47					

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 DIET 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G) • BANANA (1 un / 130G)	• MAÇÃ (1 un / 100G) • LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • MANTEIGA 10G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• BANANA (1 un / 130G) • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G • VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • QUEIJO (1 un / 20G) • BANANA (1 un / 130G)	• MAÇÃ (1 un / 100G) • LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • MANTEIGA 10G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• BANANA (1 un / 130G) • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G • VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,37 Lipídios (g): 25,30 Carboidrato (g): 123,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 226,41 Vitamina C (mg): 9,64 Energia (Kcal): 795,54					

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 DIET 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• BANANA (1 un / 130G) • PÃO FRANCÊS 50G • MANTEIGA 10G • VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML	• QUEIJO (1 un / 20G) • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
INTEGRAL TARDE	• REQUEIJÃO CREMOSO 15G • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• BANANA (1 un / 130G) • PÃO FRANCÊS 50G • MANTEIGA 10G • VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML	• QUEIJO (1 un / 20G) • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,23 Lipídios (g): 28,46 Carboidrato (g): 122,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6490,90 Vitamina C (mg): 9,64 Energia (Kcal): 825,96					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 23,89 Lipídios (g): 24,55 Carboidrato (g): 121,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1663,46 Vitamina C (mg): 8,55 Energia (Kcal): 781,88					

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.						
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 • MAÇÃ (1 un / 100G) • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,86 Lipídios (g): 8,06 Carboidrato (g): 53,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 58,74 Vitamina C (mg): 1,32 Energia (Kcal): 350,41					

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 DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• BATATA REFOGADA 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • LARANJA (1 un / 100G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) • PÃO FRANCÊS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,45 Lipídios (g): 8,24 Carboidrato (g): 55,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 51,45 Vitamina C (mg): 30,57 Energia (Kcal): 360,24					

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	• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) • ARROZ 100G	• BANANA (1 un / 130G) • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • PÃO FRANCÊS 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 100G • LARANJA (1 un / 100G) • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,40 Lipídios (g): 7,93 Carboidrato (g): 50,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 47,81 Vitamina C (mg): 29,30 Energia (Kcal): 351,99					

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	• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • BANANA (1 un / 130G)	• IOGURTE DE MORANGO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G • BANANA (1 un / 130G) • ARROZ 100G	• PÃO FRANCÊS 50G • SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,88 Lipídios (g): 5,19 Carboidrato (g): 54,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 31,24 Vitamina C (mg): 4,69 Energia (Kcal): 330,00					

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	● SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML ● BANANA (1 un / 130G) ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G	● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G ● BANANA (1 un / 130G) ● MACARRÃO PARAFUSO 100G	● LARANJA (1 un / 100G) ● BATATA REFOGADA 100G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G	● ARROZ 100G ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● CARNE MOÍDA REFOGADA 60G	● SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G ● PÃO FRANCÊS 50G ● BANANA (1 un / 130G)	● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML ● PÃO FRANCÊS 50G ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,87 Lipídios (g): 7,05 Carboidrato (g): 59,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 40,35 Vitamina C (mg): 21,67 Energia (Kcal): 368,76					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 18,43 Lipídios (g): 7,18 Carboidrato (g): 54,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 43,95 Vitamina C (mg): 20,00 Energia (Kcal): 352,57					