

Observações

OBSERVAÇÃO: ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLÚTEN/TRAÇOS DE GLÚTEN. TODOS OS UTENSÍLIOS UTILIZADOS, INCLUINDO ESPONJA, DEVEM SER IDENTIFICADOS, ARMAZENADOS E HIGIENIZADOS SEPARADAMENTE.

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
REGULAR MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) ● RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) ● RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 26,80 Lipídios (g): 8,65 Carboidrato (g): 135,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 169,19 Vitamina C (mg): 30,80 Energia (Kcal): 701,42

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEijÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEijÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,29 Lipídios (g): 8,94 Carboidrato (g): 92,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 195,87 Vitamina C (mg): 66,74 Energia (Kcal): 558,57					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA 200ML ● SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA 150G ● CREME DE LEITE DE SOJA 20G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEijÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA 200ML ● SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA 150G ● CREME DE LEITE DE SOJA 20G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEijÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,93 Lipídios (g): 7,77 Carboidrato (g): 104,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 98,13 Vitamina C (mg): 248,34 Energia (Kcal): 565,86					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA AO SUGO 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR COCO 180ML • BANANA (1 un / 130G) • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA AO SUGO 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR COCO 180ML • BANANA (1 un / 130G) • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,43 Lipídios (g): 8,25 Carboidrato (g): 111,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 143,07 Vitamina C (mg): 27,46 Energia (Kcal): 632,95					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G ● MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML ● BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G ● MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEijÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G ● MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML ● BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G ● MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEijÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,34 Lipídios (g): 11,88 Carboidrato (g): 102,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 238,51 Vitamina C (mg): 76,56 Energia (Kcal): 611,00					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 26,52 Lipídios (g): 9,17 Carboidrato (g): 105,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 168,92 Vitamina C (mg): 99,09 Energia (Kcal): 600,50					

Observações

OBSERVAÇÃO: ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLUTÊN/TRAÇOS DE GLÚTEN. TODOS OS UTENSÍLIOS UTILIZADOS, INCLUINDO ESPONJA, DEVEM SER IDENTIFICADOS, ARMAZENADOS E HIGIENIZADOS SEPARADAMENTE.

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PICADINHO DE CARNE 100G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G ● SALADA DE FRUTAS 100G ● BATATA SALSA REFOGADA 55G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,08 Lipídios (g): 9,40 Carboidrato (g): 98,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 112,90 Vitamina C (mg): 83,70 Energia (Kcal): 635,08					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G ● ABÓBORA REFOGADA 58G ● SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G ● PONKAN (1 un / 80G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● SALADA DE ALFACE 15G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G ● BATATA PALHA 25G ● CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● BETERRABA COZIDA 70G ● SALADA DE PEPINO 40G ● MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PICADINHO DE CARNE 100G ● FAROFA DE COUVE 30G ● SALADA DE TOMATE 60G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G ● SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G ● SALADA DE FRUTAS 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,28 Lipídios (g): 15,36 Carboidrato (g): 85,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 338,31 Vitamina C (mg): 55,68 Energia (Kcal): 638,62					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G ● BATATA PALHA 25G ● FEIJÃO PRETO 90G ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● SALADA DE TOMATE 60G ● SALADA DE FRUTAS 100G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● FRANGO ASSADO 110G ● BRÓCOLIS REFOGADO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● BARREADO (DIETA) 110G ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G ● MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● CENOURA REFOGADA 30G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G ● QUIRERA 100G ● SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G ● CAQUI (1 un / 120G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,86 Lipídios (g): 19,33 Carboidrato (g): 86,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 342,85 Vitamina C (mg): 51,03 Energia (Kcal): 677,26					

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	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PONKAN (1 un / 80G) ● CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G ● FAROFA DE CENOURA 45G ● SALADA DE PEPINO 40G 	<ul style="list-style-type: none"> ● FEIJÃO PRETO 90G ● SALADA DE FRUTAS 100G ● ARROZ COM VAGEM 100G ● FRANGO ASSADO 110G ● CREME DE MILHO SEM LEITE 50G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● SAGU DE UVA 100G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● BIFE GRELHADO (1 un / 100G) ● ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● PONKAN (1 un / 80G) ● FEIJÃO PRETO 90G ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E SEM OVO 100G ● POLENTA CREMOSA 90G ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LARANJA (1 un / 100G) ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● FRANGO AO MOLHO 110G ● BATATA ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G ● SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,62 Lipídios (g): 20,01 Carboidrato (g): 84,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 171,00 Vitamina C (mg): 61,95 Energia (Kcal): 667,73					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● FEIJÃO PRETO 90G ● CHUCHU REFOGADO 50G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● BARREADO (DIETA) 110G ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G ● PONKAN (1 un / 80G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150G ● PURÊ DE AIPIM 65G ● SALADA DE ALFACE 15G ● SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PICADINHO DE CARNE 100G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G ● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G ● ACELGA REFOGADA 45G ● SALADA DE TOMATE 60G ● MELÃO 150G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,47 Lipídios (g): 17,32 Carboidrato (g): 98,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 295,45 Vitamina C (mg): 57,25 Energia (Kcal): 700,35					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,34 Lipídios (g): 17,60 Carboidrato (g): 89,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 278,61 Vitamina C (mg): 57,77 Energia (Kcal): 669,28					

Observações						
OBSERVAÇÃO: ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLUTÊN/TRAÇOS DE GLÚTEN. TODOS OS UTENSÍLIOS UTILIZADOS, INCLUINDO ESPONJA, DEVEM SER IDENTIFICADOS, ARMAZENADOS E HIGIENIZADOS SEPARADAMENTE.						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
INTEGRAL MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA 190ML ● MAMÃO FATIADO 85G ● BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA 190ML ● BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G ● MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,13 Lipídios (g): 14,31 Carboidrato (g): 119,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,69 Vitamina C (mg): 91,06 Energia (Kcal): 661,00					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • MARGARINA SEM LEITE 10G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR COCO 180ML • MAÇÃ (1 un / 100G) • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • MARGARINA SEM LEITE 10G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR COCO 180ML • MAÇÃ (1 un / 100G) • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,66 Lipídios (g): 19,00 Carboidrato (g): 114,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,55 Vitamina C (mg): 42,78 Energia (Kcal): 683,97					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML ● BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML ● PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML ● BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML ● PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,57 Lipídios (g): 18,41 Carboidrato (g): 110,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6,29 Vitamina C (mg): 15,35 Energia (Kcal): 666,50					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● CHÁ DE CAMOMILA 190ML ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G ● MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML ● BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML ● BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G ● MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML ● BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML ● BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,09 Lipídios (g): 17,64 Carboidrato (g): 119,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 52,81 Vitamina C (mg): 17,23 Energia (Kcal): 701,59					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA 190ML ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML ● BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA 190ML ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML ● BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,97 Lipídios (g): 14,50 Carboidrato (g): 101,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6,29 Vitamina C (mg): 23,71 Energia (Kcal): 588,89					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,54 Lipídios (g): 17,15 Carboidrato (g): 112,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,96 Vitamina C (mg): 29,87 Energia (Kcal): 660,30					