

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
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 • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • SALADA DE ALFACE 15G • BATATA DOCE ASSADA 50G • BANANA (1 un / 130G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,95 Lipídios (g): 29,33 Carboidrato (g): 107,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3232,21 Vitamina C (mg): 24,82 Energia (Kcal): 845,42					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • ARROZ 110G • ABÓBORA REFOGADA 58G • MELÃO 150G • SALADA DE PEPINO 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100G • FAROFA DE COUVE 30G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G • ARROZ INTEGRAL 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE REPOLHO 40G • MELÃO 150G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,99 Lipídios (g): 19,38 Carboidrato (g): 87,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 525,42 Vitamina C (mg): 31,61 Energia (Kcal): 680,64					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • MELÃO 150G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • MELÃO 150G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO (RESTRIÇÃO) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G 	<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 REFOGADA 80G • SALADA DE PEPINO 40G • QUIRERA 100G • CAQUI (1 un / 120G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,16 Lipídios (g): 19,34 Carboidrato (g): 88,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 426,14 Vitamina C (mg): 36,22 Energia (Kcal): 684,90					

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 • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110G • BATATA ASSADA COM AZEITE E ORÉGANO 70G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO (RESTRIÇÃO) 100G • FAROFA DE CENOURA 45G • MELÃO 150G • ARROZ COM VAGEM 100G • SALADA DE PEPINO 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • CREME DE MILHO SEM LEITE 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • FEIJÃO PRETO 90G • BIFE GRELHADO (1 un / 100G) • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • SAGU DE UVA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • POLENTA CREMOSA 90G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 150G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,72 Lipídios (g): 24,17 Carboidrato (g): 86,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 459,45 Vitamina C (mg): 30,30 Energia (Kcal): 719,48					

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 • FEIJÃO PRETO 90G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO 40G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO (RESTRIÇÃO) 150G • PURÊ DE AIPIM 65G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • ACELGA REFOGADA 45G • MELÃO 150G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO (RESTRIÇÃO) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • MELÃO 150G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,66 Lipídios (g): 16,86 Carboidrato (g): 100,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 494,96 Vitamina C (mg): 34,44 Energia (Kcal): 700,69					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,36 Lipídios (g): 20,39 Carboidrato (g): 91,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 607,72 Vitamina C (mg): 32,75 Energia (Kcal): 703,52					

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
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 • FRANGO ASSADO 110G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,42 Lipídios (g): 42,65 Carboidrato (g): 102,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 121,18 Vitamina C (mg): 34,30 Energia (Kcal): 973,61					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO 90G • MELÃO 150G • ARROZ 110G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • ABÓBORA REFOGADA 58G • SALADA DE REPOLHO 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO 90G • ARROZ INTEGRAL 100G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,55 Lipídios (g): 18,77 Carboidrato (g): 85,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 526,19 Vitamina C (mg): 28,84 Energia (Kcal): 663,82					

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 • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO (RESTRIÇÃO) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • 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 REFOGADA 80G • QUIRERA 100G • CAQUI (1 un / 120G) • SALADA DE COUVE-FLORES 30G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,34 Lipídios (g): 19,37 Carboidrato (g): 88,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 425,93 Vitamina C (mg): 40,99 Energia (Kcal): 687,07					

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 • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110G • BATATA ASSADA COM AZEITE E ORÉGANO 70G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO (RESTRIÇÃO) 100G • FAROFA DE CENOURA 45G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G • ARROZ COM VAGEM 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FRANGO ASSADO 110G • MELÃO 150G • POLENTA CREMOSA 90G • SALADA DE ALFACE 15G • FEIJÃO CARIOCA 90G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • SAGU DE UVA 100G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • CREME DE MILHO SEM LEITE 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ABOBRINHA REFOGADA 35G • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE GRELHADO (1 un / 100G) • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,72 Lipídios (g): 24,17 Carboidrato (g): 86,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 459,45 Vitamina C (mg): 30,30 Energia (Kcal): 719,48					

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 • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO (RESTRIÇÃO) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • MELÃO 150G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • ACELGA REFOGADA 45G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO 40G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO (RESTRIÇÃO) 150G • PURÊ DE AIPIM 65G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELÃO 150G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,66 Lipídios (g): 16,86 Carboidrato (g): 100,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 494,96 Vitamina C (mg): 34,44 Energia (Kcal): 700,69					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,37 Lipídios (g): 20,88 Carboidrato (g): 90,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 459,71 Vitamina C (mg): 33,67 Energia (Kcal): 706,14					

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
INTEGRAL MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM 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 LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM 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 LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,94 Lipídios (g): 7,44 Carboidrato (g): 88,11 Cálcio (mg): 40,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,13 Vitamina C (mg): 0,58 Energia (Kcal): 475,16					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<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"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<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"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,91 Lipídios (g): 15,94 Carboidrato (g): 116,72 Cálcio (mg): 490,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,55 Vitamina C (mg): 42,78 Energia (Kcal): 668,96					

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 LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM 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 LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM 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 LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,74 Lipídios (g): 18,19 Carboidrato (g): 115,45 Cálcio (mg): 76,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6,29 Vitamina C (mg): 15,35 Energia (Kcal): 688,08					

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 AROMA DE COCO 190ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G • 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 LEITE E OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<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"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G • 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 LEITE E OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,58 Lipídios (g): 17,30 Carboidrato (g): 121,16 Cálcio (mg): 85,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 31,18 Vitamina C (mg): 19,74 Energia (Kcal): 704,49					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE BAUNILHA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G 	<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 LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE BAUNILHA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G 	<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 LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,93 Lipídios (g): 16,49 Carboidrato (g): 110,17 Cálcio (mg): 78,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6,31 Vitamina C (mg): 9,42 Energia (Kcal): 648,73					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,65 Lipídios (g): 16,25 Carboidrato (g): 113,74 Cálcio (mg): 171,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 17,63 Vitamina C (mg): 20,19 Energia (Kcal): 661,99					

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
INTEGRAL MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM 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 LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM 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 LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,16 Lipídios (g): 10,35 Carboidrato (g): 95,38 Cálcio (mg): 80,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,27 Vitamina C (mg): 1,16 Energia (Kcal): 557,59					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<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"> • BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • MARGARINA SEM LEITE 10G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<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"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • MARGARINA SEM LEITE 10G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,04 Lipídios (g): 17,17 Carboidrato (g): 122,55 Cálcio (mg): 490,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,55 Vitamina C (mg): 42,78 Energia (Kcal): 703,76					

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"> • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM 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 LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM 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 LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,79 Lipídios (g): 14,91 Carboidrato (g): 115,67 Cálcio (mg): 76,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6,29 Vitamina C (mg): 15,35 Energia (Kcal): 659,66					

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 LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<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"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • 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 LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<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"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • 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 LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,37 Lipídios (g): 17,33 Carboidrato (g): 123,33 Cálcio (mg): 80,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 107,06 Vitamina C (mg): 14,95 Energia (Kcal): 715,12					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • 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 LEITE E OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE BAUNILHA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G 	<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 LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • 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 LEITE E OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE BAUNILHA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G 	<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 LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,93 Lipídios (g): 16,49 Carboidrato (g): 110,17 Cálcio (mg): 78,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6,31 Vitamina C (mg): 9,42 Energia (Kcal): 648,73					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 17,43 Lipídios (g): 16,00 Carboidrato (g): 116,20 Cálcio (mg): 173,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 35,15 Vitamina C (mg): 19,13 Energia (Kcal): 672,26					

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
REGULAR MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,66 Lipídios (g): 4,25 Carboidrato (g): 44,82 Cálcio (mg): 32,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 107,19 Vitamina C (mg): 10,72 Energia (Kcal): 266,33					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (RESTRIÇÃO) 60G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE BAUNILHA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEijÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,88 Lipídios (g): 5,28 Carboidrato (g): 53,84 Cálcio (mg): 29,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 112,19 Vitamina C (mg): 21,52 Energia (Kcal): 317,71					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (RESTRIÇÃO) 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E TOMATE 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,09 Lipídios (g): 3,86 Carboidrato (g): 52,80 Cálcio (mg): 18,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,49 Vitamina C (mg): 7,77 Energia (Kcal): 285,19					

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"> • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G • MELÃO FATIADO 150G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • SUCO POLPA DE MANGA 200ML • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,30 Lipídios (g): 4,17 Carboidrato (g): 55,71 Cálcio (mg): 229,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 57,13 Vitamina C (mg): 16,79 Energia (Kcal): 318,35					

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 (RESTRIÇÃO) 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO FATIADO 150G • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA (RESTRIÇÃO) 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 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 LEITE E OVOS 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,06 Lipídios (g): 5,99 Carboidrato (g): 52,62 Cálcio (mg): 29,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 171,07 Vitamina C (mg): 29,12 Energia (Kcal): 311,07					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,51 Lipídios (g): 4,78 Carboidrato (g): 53,06 Cálcio (mg): 73,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 105,83 Vitamina C (mg): 18,18 Energia (Kcal): 304,87					

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS (RESTRIÇÃO) 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,31 Lipídios (g): 4,29 Carboidrato (g): 45,06 Cálcio (mg): 42,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 252,14 Vitamina C (mg): 15,34 Energia (Kcal): 267,32					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (RESTRIÇÃO) 60G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,73 Lipídios (g): 3,87 Carboidrato (g): 55,99 Cálcio (mg): 24,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 110,37 Vitamina C (mg): 21,36 Energia (Kcal): 314,69					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO E ABOBRINHA (RESTRIÇÃO) 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E TOMATE 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (RESTRIÇÃO) 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,23 Lipídios (g): 5,00 Carboidrato (g): 48,79 Cálcio (mg): 26,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 158,69 Vitamina C (mg): 11,50 Energia (Kcal): 281,58					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 120G) • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,42 Lipídios (g): 4,48 Carboidrato (g): 55,28 Cálcio (mg): 230,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 52,23 Vitamina C (mg): 16,22 Energia (Kcal): 319,41					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO FATIADO 150G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM (RESTRIÇÃO) 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA (RESTRIÇÃO) 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,88 Lipídios (g): 4,38 Carboidrato (g): 49,43 Cálcio (mg): 29,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1658,26 Vitamina C (mg): 24,45 Energia (Kcal): 284,52					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,47 Lipídios (g): 4,42 Carboidrato (g): 51,81 Cálcio (mg): 75,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 476,22 Vitamina C (mg): 18,15 Energia (Kcal): 297,53					

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,03 Lipídios (g): 6,45 Carboidrato (g): 79,36 Cálcio (mg): 44,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 4366,30 Vitamina C (mg): 1,85 Energia (Kcal): 422,91					

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 TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<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"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • SUCO POLPA DE UVA 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (RESTRIÇÃO) 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,93 Lipídios (g): 3,77 Carboidrato (g): 51,08 Cálcio (mg): 24,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 110,37 Vitamina C (mg): 21,36 Energia (Kcal): 291,06					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO E ABOBRINHA (RESTRIÇÃO) 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E TOMATE 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO FATIADO 150G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (RESTRIÇÃO) 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,23 Lipídios (g): 5,00 Carboidrato (g): 48,79 Cálcio (mg): 26,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 158,69 Vitamina C (mg): 11,50 Energia (Kcal): 281,58					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (RESTRIÇÃO) 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,85 Lipídios (g): 4,15 Carboidrato (g): 55,36 Cálcio (mg): 230,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 78,77 Vitamina C (mg): 16,36 Energia (Kcal): 310,05					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA (RESTRIÇÃO) 150G <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G <ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM (RESTRIÇÃO) 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,88 Lipídios (g): 4,38 Carboidrato (g): 49,43 Cálcio (mg): 29,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1658,26 Vitamina C (mg): 24,45 Energia (Kcal): 284,52					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,98 Lipídios (g): 4,49 Carboidrato (g): 53,33 Cálcio (mg): 75,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 798,81 Vitamina C (mg): 17,14 Energia (Kcal): 301,89					