

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • BATATA DOCE ASSADA 50G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • BANANA (1 un / 130G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 54,00 Lipídios (g): 4,09 Carboidrato (g): 133,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2993,28 Vitamina C (mg): 30,36 Energia (Kcal): 774,59					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • SALADA DE FRUTAS 100G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • 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 • SALADA DE PEPINO 40G • ARROZ 110G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G • ABÓBORA REFOGADA 58G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • SALADA DE TOMATE 60G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • FAROFA DE COUVE 30G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G • 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 • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • PONKAN (1 un / 80G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,03 Lipídios (g): 11,71 Carboidrato (g): 101,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 336,66 Vitamina C (mg): 55,11 Energia (Kcal): 656,48					

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 • LARANJA (1 un / 100G) • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • FEIJÃO CARIOCA 90G • 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 DE SOJA REFOGADA 100G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • CAQUI (1 un / 120G) • QUIRERA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,29 Lipídios (g): 9,64 Carboidrato (g): 106,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 339,01 Vitamina C (mg): 51,43 Energia (Kcal): 679,29					

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 • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • BATATA ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • FAROFA DE CENOURA 45G • PONKAN (1 un / 80G) • ARROZ COM VAGEM 100G • SALADA DE PEPINO 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • CREME DE MILHO SEM LEITE 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • FEIJÃO PRETO 90G • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SAGU DE UVA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • POLENTA CREMOSA 90G • SALADA DE ALFACE 15G • PONKAN (1 un / 80G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,95 Lipídios (g): 7,84 Carboidrato (g): 101,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 161,18 Vitamina C (mg): 60,81 Energia (Kcal): 627,82					

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 • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 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 • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PURÊ DE AIPIM 65G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G • FEIJÃO PRETO 90G • ACELGA REFOGADA 45G • MELÃO 150G • SALADA DE TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • PONKAN (1 un / 80G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,74 Lipídios (g): 10,08 Carboidrato (g): 115,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 246,04 Vitamina C (mg): 56,01 Energia (Kcal): 715,62					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,86 Lipídios (g): 9,54 Carboidrato (g): 107,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 400,37 Vitamina C (mg): 54,63 Energia (Kcal): 674,79					

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • SALADA DE FRUTAS 100G • BATATA SALSA REFOGADA 55G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,77 Lipídios (g): 5,63 Carboidrato (g): 120,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 110,30 Vitamina C (mg): 83,91 Energia (Kcal): 702,64					

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 DE SOJA REFOGADA 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 • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G • BATATA PALHA 25G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 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 SOJA ASSADAS AO SUGO 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): 39,03 Lipídios (g): 11,71 Carboidrato (g): 101,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 336,66 Vitamina C (mg): 55,11 Energia (Kcal): 656,48					

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 • BATATA PALHA 25G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • 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 • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • 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 DE SOJA REFOGADA 100G • QUIRERA 100G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • CAQUI (1 un / 120G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,29 Lipídios (g): 9,64 Carboidrato (g): 106,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 339,01 Vitamina C (mg): 51,43 Energia (Kcal): 679,29					

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) • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • 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 • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • CREME DE MILHO SEM LEITE 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • SAGU DE UVA 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • FEIJÃO CARIOCA 90G • 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 SOJA ASSADAS AO SUGO 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 • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • BATATA ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,84 Lipídios (g): 6,86 Carboidrato (g): 106,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 164,34 Vitamina C (mg): 62,02 Energia (Kcal): 667,32					

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 • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • 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 • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • 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 • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G • PURÊ DE AIPIM 65G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 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 DE SOJA REFOGADA 100G • ACELGA REFOGADA 45G • SALADA DE TOMATE 60G • MELÃO 150G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,55 Lipídios (g): 10,00 Carboidrato (g): 113,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 244,60 Vitamina C (mg): 55,34 Energia (Kcal): 693,90					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 42,30 Lipídios (g): 9,37 Carboidrato (g): 107,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 263,49 Vitamina C (mg): 57,30 Energia (Kcal): 675,60					

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
REGULAR MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G ● 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 CHOCOLATE EM PÓ 190ML
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G ● 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 CHOCOLATE EM PÓ 190ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,30 Lipídios (g): 8,51 Carboidrato (g): 120,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 86,37 Vitamina C (mg): 15,63 Energia (Kcal): 644,74					

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"> • ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • TOMATE (RODELA) 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • CAQUI (1 un / 120G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G 	<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"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • 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 CHOCOLATE EM PÓ 190ML
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • TOMATE (RODELA) 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • CAQUI (1 un / 120G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G 	<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"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • 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 CHOCOLATE EM PÓ 190ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,58 Lipídios (g): 9,37 Carboidrato (g): 114,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 305,17 Vitamina C (mg): 71,21 Energia (Kcal): 645,33					

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"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 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"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • BATATA REFOGADA 100G • MELÃO FATIADO 150G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 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"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • BATATA REFOGADA 100G • MELÃO FATIADO 150G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,93 Lipídios (g): 7,79 Carboidrato (g): 114,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 387,59 Vitamina C (mg): 254,34 Energia (Kcal): 613,37					

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"> ● BATATA REFOGADA 100G ● BANANA (1 un / 130G) ● BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE LARANJA 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G ● CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 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"> ● MELÃO FATIADO 150G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA AO SUGO 100G ● CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML ● PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G ● CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● BATATA REFOGADA 100G ● BANANA (1 un / 130G) ● BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE LARANJA 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G ● CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 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"> ● MELÃO FATIADO 150G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA AO SUGO 100G ● CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML ● PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G ● CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,32 Lipídios (g): 7,37 Carboidrato (g): 130,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 110,33 Vitamina C (mg): 39,35 Energia (Kcal): 707,49					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • CAQUI (1 un / 120G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • SUCO POLPA DE UVA 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • CAQUI (1 un / 120G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,49 Lipídios (g): 10,82 Carboidrato (g): 122,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 256,14 Vitamina C (mg): 84,45 Energia (Kcal): 700,12					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 28,94 Lipídios (g): 8,81 Carboidrato (g): 120,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 251,08 Vitamina C (mg): 104,90 Energia (Kcal): 664,90					

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
INTEGRAL MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,42 Lipídios (g): 9,05 Carboidrato (g): 94,70 Cálcio (mg): 40,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,13 Vitamina C (mg): 0,58 Energia (Kcal): 510,92					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
INTEGRAL MANHÃ	<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"> ● 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 FATIADO 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 FATIADO 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 FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,74 Lipídios (g): 16,48 Carboidrato (g): 118,91 Cálcio (mg): 490,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,55 Vitamina C (mg): 42,78 Energia (Kcal): 680,88					

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"> ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● 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 FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G ● MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FATIADO 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"> ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● 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 FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G ● MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,39 Lipídios (g): 19,26 Carboidrato (g): 119,84 Cálcio (mg): 76,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6,29 Vitamina C (mg): 15,35 Energia (Kcal): 711,92					

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 ● CHINEQUE DE GOIABADA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G 	<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 MARACUJÁ 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 FATIADO 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 ● CHINEQUE DE GOIABADA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G 	<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 MARACUJÁ 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 FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,00 Lipídios (g): 17,52 Carboidrato (g): 121,21 Cálcio (mg): 76,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 20,12 Vitamina C (mg): 16,33 Energia (Kcal): 700,04					

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"> • 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 BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 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 FATIADO 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"> • 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 BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 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 FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,10 Lipídios (g): 15,36 Carboidrato (g): 108,51 Cálcio (mg): 70,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6,29 Vitamina C (mg): 23,71 Energia (Kcal): 624,47					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,70 Lipídios (g): 16,53 Carboidrato (g): 115,39 Cálcio (mg): 167,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 15,07 Vitamina C (mg): 22,70 Energia (Kcal): 666,37					

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
INTEGRAL MANHÃ					<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 FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • 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 FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,83 Lipídios (g): 16,17 Carboidrato (g): 129,16 Cálcio (mg): 94,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,69 Vitamina C (mg): 91,06 Energia (Kcal): 714,51					

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 LEITE E OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G • 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"> • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • 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 LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G • 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 FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,64 Lipídios (g): 19,70 Carboidrato (g): 118,48 Cálcio (mg): 490,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,55 Vitamina C (mg): 42,78 Energia (Kcal): 707,72					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
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"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • 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 LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FATIADO 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"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<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"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,39 Lipídios (g): 19,26 Carboidrato (g): 119,84 Cálcio (mg): 76,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6,29 Vitamina C (mg): 15,35 Energia (Kcal): 711,92					

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"> ● CHÁ DE CAMOMILA 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 FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G ● MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML ● BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML ● CHINEQUE DE GOIABADA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FATIADO 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"> ● CHÁ DE CAMOMILA 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 FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G ● MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML ● BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML ● CHINEQUE DE GOIABADA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,51 Lipídios (g): 17,57 Carboidrato (g): 126,49 Cálcio (mg): 77,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 24,86 Vitamina C (mg): 18,07 Energia (Kcal): 721,19					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
INTEGRAL MANHÃ	<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"> • 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"> • 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 	<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 FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<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"> • 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"> • 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 	<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 FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,10 Lipídios (g): 15,36 Carboidrato (g): 108,51 Cálcio (mg): 70,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6,29 Vitamina C (mg): 23,71 Energia (Kcal): 624,47					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,13 Lipídios (g): 17,83 Carboidrato (g): 119,17 Cálcio (mg): 172,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 22,51 Vitamina C (mg): 30,06 Energia (Kcal): 693,11					

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,75 Lipídios (g): 4,22 Carboidrato (g): 50,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 34,09 Vitamina C (mg): 33,30 Energia (Kcal): 285,58					

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 ● CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G <ul style="list-style-type: none"> ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G ● PONKAN (1 un / 120G) ● MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G ● HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G ● TOMATE (RODELA) 15G 	<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 ● CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,88 Lipídios (g): 3,83 Carboidrato (g): 57,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 151,98 Vitamina C (mg): 28,63 Energia (Kcal): 316,18					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G <ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G <ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (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"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G <ul style="list-style-type: none"> • REQUEijÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,50 Lipídios (g): 5,39 Carboidrato (g): 57,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 31,80 Vitamina C (mg): 21,48 Energia (Kcal): 332,81					

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 LARANJA 200ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • BATATA REFOGADA 100G • BANANA (1 un / 130G) • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G 	<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"> • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO FATIADO 150G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,26 Lipídios (g): 3,67 Carboidrato (g): 63,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 163,16 Vitamina C (mg): 19,18 Energia (Kcal): 343,92					

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"> ● BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G ● PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 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 DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G ● LARANJA (1 un / 100G) ● MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G 	<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 FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,13 Lipídios (g): 3,77 Carboidrato (g): 58,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1580,42 Vitamina C (mg): 35,30 Energia (Kcal): 326,59					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,70 Lipídios (g): 4,17 Carboidrato (g): 58,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 447,40 Vitamina C (mg): 26,70 Energia (Kcal): 326,47					

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● 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 FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,36 Lipídios (g): 6,96 Carboidrato (g): 67,90 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 4366,30 Vitamina C (mg): 1,85 Energia (Kcal): 369,90					

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 • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • TOMATE (RODELA) 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,46 Lipídios (g): 3,49 Carboidrato (g): 55,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 41,80 Vitamina C (mg): 28,50 Energia (Kcal): 303,39					

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 CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G ● PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA 200ML ● SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 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"> ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G ● BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G ● REQUEijÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,80 Lipídios (g): 5,43 Carboidrato (g): 56,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 19,59 Vitamina C (mg): 21,66 Energia (Kcal): 328,43					

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 FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 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"> • BATATA REFOGADA 100G • BANANA (1 un / 130G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,26 Lipídios (g): 3,67 Carboidrato (g): 63,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 163,16 Vitamina C (mg): 19,18 Energia (Kcal): 343,92					

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 DE SOJA E ABOBRINHA 150G <ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G ● MELÃO FATIADO 150G ● MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G ● CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G ● BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G <ul style="list-style-type: none"> ● PONKAN (1 un / 120G) 	<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 FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,17 Lipídios (g): 3,74 Carboidrato (g): 59,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1615,66 Vitamina C (mg): 29,01 Energia (Kcal): 329,47					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,57 Lipídios (g): 4,31 Carboidrato (g): 59,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 760,53 Vitamina C (mg): 22,84 Energia (Kcal): 329,65					