



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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b></li> <li>• BATATA DOCE ASSADA 50G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	
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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> <li>• ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> </ul> </li> <li>• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G <ul style="list-style-type: none"> <li>• ABÓBORA REFOGADA 58G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>• FAROFÁ DE COUVE 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BATATA PALHA 25G</li> </ul> </li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• <b>CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 100G</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• <b>HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BETERRABA COZIDA 70G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G</li> <li>• PONKAN (1 un / 80G)</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li><b>• ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE CENOURA COZIDA 40G</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li><b>• BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> </ul> </li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G <ul style="list-style-type: none"> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li><b>• CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li><b>• BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> </ul> </li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li><b>• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> <li>• QUIRERA 100G</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li><b>• CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b></li> <li>• BATATA ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li><b>• BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G</b></li> <li>• FAROFA DE CENOURA 45G</li> <li>• PONKAN (1 un / 80G)</li> <li>• ARROZ COM VAGEM 100G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li><b>• BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G</b></li> <li><b>• CREME DE MILHO SEM LEITE 50G</b></li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li><b>• HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• SAGU DE UVA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>• ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G</b></li> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• POLENTA CREMOSA 90G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• PONKAN (1 un / 80G)</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li><b>• ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G</b></li> <li><b>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G</b></li> <li>• SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li><b>• CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOWA 90G</li> <li>• PURÊ DE AIPIM 65G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li><b>• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ACELGA REFOGADA 45G</li> <li>• MELÃO 150G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOWA 90G</li> <li><b>• HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G</b></li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li><b>• CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b></li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA COZIDA 40G</li> <li>• PONKAN (1 un / 80G)</li> </ul>	

**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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• <b>ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G</b></li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> <li>• BATATA SALSA REFOGADA 55G</li> </ul>	
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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li><b>• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G</b></li> <li>• ABÓBORA REFOGADA 58G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G</li> <li>• PONKAN (1 un / 80G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li><b>• BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li><b>• CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li><b>• HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G</b></li> <li>• BETERRABA COZIDA 70G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 100G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li><b>• ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G</b></li> <li>• FAROFÁ DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li><b>• ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G</b></li> <li><b>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G</b></li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>● <b>ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• SALADA DE CENOURA COZIDA 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>● <b>SALADA DE TOMATE 60G</b></li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G</b></li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b></li> <li>● <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G</b></li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G</b></li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● <b>CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G</b></li> <li>• QUIRERA 100G</li> <li>• SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• PONKAN (1 un / 80G)</li> <li><b>• BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G</b></li> <li>• FAROFA DE CENOURA 45G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> <li>• ARROZ COM VAGEM 100G</li> <li><b>• BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G</b></li> <li><b>• CREME DE MILHO SEM LEITE 50G</b></li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• SAGU DE UVA 100G</li> <li><b>• CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• PONKAN (1 un / 80G)</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li><b>• ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G</b></li> <li>• POLENTA CREMOSA 90G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li><b>• CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b></li> <li>• BATATA ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>● <b>HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>● <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA COZIDA 40G</li> <li>• PONKAN (1 un / 80G)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● <b>CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE AIPIM 65G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>● <b>ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● <b>CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ACELGA REFOGADA 45G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> </li> </ul>	

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"> <li>• RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> </ul>
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> </ul>
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"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>● BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• PONKAN (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML</li> <li>● PÃO FRANCÉS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>● HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G</li> <li>● TOMATE (RODELA) 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> <li>● MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>● BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G</li> <li>● CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>● REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> </ul>
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>● BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• PONKAN (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML</li> <li>● PÃO FRANCÉS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>● HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G</li> <li>● TOMATE (RODELA) 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> <li>● MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>● BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G</li> <li>● CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>● REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML</li> <li>• <b>SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 100G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SAGU DE UVA 150G</li> <li>• <b>CREME DE LEITE DE SOJA 20G</b></li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</b></li> <li>• <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G</b></li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML</li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b></li> <li>• <b>CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BATATA REFOGADA 100G</b></li> <li>• MELÃO FATIADO 150G</li> <li>• <b>MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</b></li> <li>• <b>REQUEIJÃO DE SOJA 15G</b></li> <li>• <b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b></li> </ul>
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML</li> <li>• <b>SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 100G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SAGU DE UVA 150G</li> <li>• <b>CREME DE LEITE DE SOJA 20G</b></li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</b></li> <li>• <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G</b></li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML</li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b></li> <li>• <b>CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BATATA REFOGADA 100G</b></li> <li>• MELÃO FATIADO 150G</li> <li>• <b>MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</b></li> <li>• <b>REQUEIJÃO DE SOJA 15G</b></li> <li>• <b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b></li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• BATATA REFOGADA 100G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO FATIADO 150G</li> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA AO SUGO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> </ul>
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BATATA REFOGADA 100G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO FATIADO 150G</li> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA AO SUGO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G</li> <li>• BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• PONKAN (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> <li>• MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> </ul>
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G</li> <li>• BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• PONKAN (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> <li>• MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• CHÁ DE HORTELÃ 190ML</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE					<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE HORTELÃ 190ML</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
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"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• MAMÃO FATIADO 85G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• MAMÃO FATIADO 85G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• MAMÃO FATIADO 85G</li> <li>• BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE					<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MAMÃO FATIADO 85G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
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"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> <li>• MAMÃO FATIADO 85G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> <li>• MAMÃO FATIADO 85G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G</li> <li>• PONKAN (1 un / 120G)</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
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"> <li>● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G</li> <li>● CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G</li> <li>● CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>● PONKAN (1 un / 120G)</li> <li>● MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML</li> <li>● PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>● HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G</li> <li>● TOMATE (RODELA) 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SAGU DE UVA 150G</li> <li>● CREME DE LEITE DE SOJA 20G</li> <li>● BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>● PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>● CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>● PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>● REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>

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"> <li>• RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G</li> <li>• PONKAN (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML</li> <li>• SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50G</li> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BATATA REFOGADA 100G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> <li>• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G</li> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO FATIADO 150G</li> <li>• MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G</li> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G</li> <li>• PONKAN (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>

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"> <li>• CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
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"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SAGU DE UVA 150G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G</li> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• PONKAN (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G</li> <li>• TOMATE (RODELA) 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G</li> <li>• CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G</li> <li>• PONKAN (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML</li> <li>• SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50G</li> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
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"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BATATA REFOGADA 100G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• MELÃO FATIADO 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
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"> <li>• RISOTO DE CARNE DE SOJA E ABOBRINHA 150G           <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• MELÃO FATIADO 150G</li> <li>• MOLHO DE CARNE DE SOJA E ABÓBORA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G</li> <li>• BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• PONKAN (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>

**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