

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>ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G</b></li> <li>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul>	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,40 Lipídios (g): 20,71 Carboidrato (g): 93,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 114,77 Vitamina C (mg): 74,75 Energia (Kcal): 696,13					

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 CARIOCA 90G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• <b>ABACAXI 100G</b></li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PONKAN (1 un / 80G)</li> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G</li> <li>• ABÓBORA REFOGADA 58G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 100G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ARROZ INTEGRAL 100G</li> <li>• <b>BIFE GRElhADO (1 un / 100G)</b></li> <li>• BETERRABA COZIDA 70G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• <b>ABACAXI 100G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,92 Lipídios (g): 15,78 Carboidrato (g): 89,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 297,96 Vitamina C (mg): 79,22 Energia (Kcal): 649,60					

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>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25G</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>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>BIFE GRELHADO (1 un / 100G)</b></li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>BARREADO (DIETA) 110G</b></li> <li>• <b>FAROFÁ DE ESPINAFRE 30G</b></li> <li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G</li> <li>• <b>ABACAXI 100G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>BIFE GRELHADO (1 un / 100G)</b></li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G</li> <li>• <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G</li> <li>• QUIRERA 100G</li> <li>• <b>SALADA DE FRUTAS 100G</b></li> <li>• SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30G</li> </ul>	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,42 Lipídios (g): 14,79 Carboidrato (g): 85,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 319,26 Vitamina C (mg): 82,26 Energia (Kcal): 627,15					

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 CARIOCA 90G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE 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>• CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G</li> <li>• <b>FAROFA DE COUVE 30G</b></li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• ARROZ COM VAGEM 100G</li> <li>• <b>ABACAXI 100G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• PONKAN (1 un / 80G)</li> <li>• POLENTA CREMOSA 90G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>BIFE GRELHADO (1 un / 100G)</b></li> <li>• <b>CREME DE MILHO SEM LEITE 50G</b></li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• BIFE À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,60 Lipídios (g): 15,21 Carboidrato (g): 88,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 155,07 Vitamina C (mg): 78,22 Energia (Kcal): 645,21					

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>FAROFA DE ESPINAFRE 30G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>BARREADO (DIETA) 110G</b></li> <li>• SALADA DE CENOURA COZIDA 40G</li> <li>• PONKAN (1 un / 80G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G</li> <li>• ACELGA REFOGADA 45G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• <b>ABACAXI 100G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 100G</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</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>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</b></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>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>BIFE GRELHADO (1 un / 100G)</b></li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,28 Lipídios (g): 13,46 Carboidrato (g): 98,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 211,00 Vitamina C (mg): 67,38 Energia (Kcal): 671,08					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 38,88 Lipídios (g): 15,09 Carboidrato (g): 90,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 239,58 Vitamina C (mg): 76,67 Energia (Kcal): 650,54					

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>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 FRANCÊS SEM LEITE 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>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 FRANCÊS SEM LEITE 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,16 Lipídios (g): 10,35 Carboidrato (g): 95,38 Cálcio (mg): 80,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,27 Vitamina C (mg): 1,16 Energia (Kcal): 557,59					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE 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 LEITE 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• MAMÃO FATIADO 85G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G</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 FRANCÊS SEM LEITE 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>• PÃO FATIADO SEM LEITE 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 LEITE 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• MAMÃO FATIADO 85G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G</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 FRANCÊS SEM LEITE 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,30 Lipídios (g): 14,18 Carboidrato (g): 118,92 Cálcio (mg): 506,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,59 Vitamina C (mg): 30,73 Energia (Kcal): 673,59					

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>• PÃO FATIADO SEM LEITE 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</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 FRANCÊS SEM LEITE 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 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 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 FRANCÊS SEM LEITE 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 FRANCÊS SEM LEITE 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE 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 FRANCÊS SEM LEITE 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 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 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 FRANCÊS SEM LEITE 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 FRANCÊS SEM LEITE 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,31 Lipídios (g): 14,48 Carboidrato (g): 115,31 Cálcio (mg): 76,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6,29 Vitamina C (mg): 15,35 Energia (Kcal): 657,93					



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 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</li> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 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 CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE 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 50G</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 FRANCÊS SEM LEITE 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 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</li> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 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 CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM LEITE 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 50G</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 FRANCÊS SEM LEITE 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,62 Lipídios (g): 15,88 Carboidrato (g): 119,46 Cálcio (mg): 75,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 96,01 Vitamina C (mg): 11,56 Energia (Kcal): 690,61					

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>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</li> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</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 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM LEITE 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 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 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<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 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</li> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</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 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM LEITE 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 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 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,97 Lipídios (g): 16,57 Carboidrato (g): 116,33 Cálcio (mg): 81,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6,31 Vitamina C (mg): 10,29 Energia (Kcal): 686,05					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 18,60 Lipídios (g): 14,90 Carboidrato (g): 115,81 Cálcio (mg): 177,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,60 Vitamina C (mg): 15,77 Energia (Kcal): 667,86					

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>• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G</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 FRANCÊS SEM LEITE 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,11 Lipídios (g): 4,37 Carboidrato (g): 49,73 Cálcio (mg): 41,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,47 Vitamina C (mg): 20,50 Energia (Kcal): 283,82					

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>• 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 50G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G</li> <li>• ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G</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 50G</li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,55 Lipídios (g): 4,30 Carboidrato (g): 50,00 Cálcio (mg): 26,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 55,83 Vitamina C (mg): 30,15 Energia (Kcal): 295,13					

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>SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE 150G</li> <li>MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BOLO DE CENOURA SEM LEITE 50G</li> <li>VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE GOIABA 200ML</li> <li>SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MACARRÃO PARAFUSO 100G</li> <li>MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G</li> <li>LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G</li> <li>PONKAN (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</li> <li>REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,71 Lipídios (g): 5,16 Carboidrato (g): 48,59 Cálcio (mg): 34,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 34,98 Vitamina C (mg): 25,42 Energia (Kcal): 288,26					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO 100G</li> <li>• MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</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>• SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE 150G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,27 Lipídios (g): 4,12 Carboidrato (g): 56,58 Cálcio (mg): 233,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 20,12 Vitamina C (mg): 12,93 Energia (Kcal): 317,57					

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>• <b>CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G</b></li> <li>• MELÃO FATIADO 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN (1 un / 120G)</li> <li>• <b>PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G</b></li> <li>• <b>MOLHO DE CARNE COM VAGEM 50G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE CARNE 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>• <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b></li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b></li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</b></li> <li>• <b>REQUEIJÃO DE SOJA 15G</b></li> </ul>
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,47 Lipídios (g): 4,59 Carboidrato (g): 50,49 Cálcio (mg): 28,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1573,87 Vitamina C (mg): 27,36 Energia (Kcal): 293,18					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,63 Lipídios (g): 4,53 Carboidrato (g): 51,29 Cálcio (mg): 77,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 388,84 Vitamina C (mg): 23,70 Energia (Kcal): 297,40					