

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 • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA DOCE ASSADA 50G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MANGA PICADA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,55 Lipídios (g): 29,48 Carboidrato (g): 95,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3122,65 Vitamina C (mg): 32,68 Energia (Kcal): 801,42					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • MANGA PICADA 100G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO 90G • SALADA DE PEPINO 40G • ARROZ 110G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • ABÓBORA REFOGADA 58G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • SALADA DE TOMATE 60G • PICADINHO DE CARNE 100G • FAROFA DE COUVE 30G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G • ARROZ INTEGRAL 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • PONKAN (1 un / 80G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,05 Lipídios (g): 15,47 Carboidrato (g): 84,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 348,88 Vitamina C (mg): 45,61 Energia (Kcal): 635,09					

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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • CAQUI (1 un / 120G) • QUIRERA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,63 Lipídios (g): 19,33 Carboidrato (g): 85,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 353,43 Vitamina C (mg): 40,96 Energia (Kcal): 672,69					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • 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 • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G • 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 • FRANGO ASSADO 110G • CREME DE MILHO SEM LEITE 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BIFE GRELHADO (1 un / 100G) • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SAGU DE UVA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • POLENTA CREMOSA 90G • SALADA DE ALFACE 15G • PONKAN (1 un / 80G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,53 Lipídios (g): 20,44 Carboidrato (g): 83,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 180,72 Vitamina C (mg): 51,88 Energia (Kcal): 667,33					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150G • PURÊ DE AIPIM 65G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • ACELGA REFOGADA 45G • MELÃO 150G • SALADA DE TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • PONKAN (1 un / 80G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,28 Lipídios (g): 17,37 Carboidrato (g): 95,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 330,46 Vitamina C (mg): 48,32 Energia (Kcal): 687,63					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,10 Lipídios (g): 18,69 Carboidrato (g): 87,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 437,62 Vitamina C (mg): 46,02 Energia (Kcal): 672,15					

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 • PICADINHO DE CARNE 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MANGA PICADA 100G <ul style="list-style-type: none"> • BATATA SALSA REFOGADA 55G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,80 Lipídios (g): 9,55 Carboidrato (g): 94,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 170,16 Vitamina C (mg): 35,85 Energia (Kcal): 621,54					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • ABÓBORA REFOGADA 58G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • PONKAN (1 un / 80G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • SALADA DE ALFACE 15G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO PRETO 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G • MANGA PICADA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,05 Lipídios (g): 15,47 Carboidrato (g): 84,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 348,88 Vitamina C (mg): 45,61 Energia (Kcal): 635,09					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • FEIJÃO PRETO 90G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • SALADA DE TOMATE 60G • MANGA PICADA 100G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • QUIRERA 100G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • CAQUI (1 un / 120G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,63 Lipídios (g): 19,33 Carboidrato (g): 85,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 353,43 Vitamina C (mg): 40,96 Energia (Kcal): 672,69					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PONKAN (1 un / 80G) • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G • FAROFA DE CENOURA 45G • SALADA DE PEPINO 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO 90G • MANGA PICADA 100G • ARROZ COM VAGEM 100G • FRANGO ASSADO 110G • CREME DE MILHO SEM LEITE 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • SAGU DE UVA 100G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BIFE GRELHADO (1 un / 100G) • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • PONKAN (1 un / 80G) • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G • POLENTA CREMOSA 90G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 100G) • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,57 Lipídios (g): 20,44 Carboidrato (g): 83,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 182,45 Vitamina C (mg): 52,38 Energia (Kcal): 668,02					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • FEIJÃO PRETO 90G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • PONKAN (1 un / 80G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150G • PURÊ DE AIPIM 65G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • ACELGA REFOGADA 45G • SALADA DE TOMATE 60G • MELÃO 150G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,28 Lipídios (g): 17,37 Carboidrato (g): 95,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 330,46 Vitamina C (mg): 48,32 Energia (Kcal): 687,63					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,16 Lipídios (g): 17,74 Carboidrato (g): 87,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 297,44 Vitamina C (mg): 46,29 Energia (Kcal): 663,75					

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 • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,94 Lipídios (g): 7,44 Carboidrato (g): 88,11 Cálcio (mg): 40,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,13 Vitamina C (mg): 0,58 Energia (Kcal): 475,16					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,64 Lipídios (g): 15,96 Carboidrato (g): 116,27 Cálcio (mg): 490,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,82 Vitamina C (mg): 47,03 Energia (Kcal): 667,43					

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 • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,52 Lipídios (g): 18,24 Carboidrato (g): 110,91 Cálcio (mg): 78,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 45,56 Vitamina C (mg): 16,41 Energia (Kcal): 671,39					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE 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 FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE 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 FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,67 Lipídios (g): 17,29 Carboidrato (g): 118,66 Cálcio (mg): 84,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 48,08 Vitamina C (mg): 15,50 Energia (Kcal): 696,09					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA 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 • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA 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 • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,78 Lipídios (g): 14,97 Carboidrato (g): 102,08 Cálcio (mg): 74,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 45,56 Vitamina C (mg): 12,74 Energia (Kcal): 600,65					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,29 Lipídios (g): 15,91 Carboidrato (g): 110,14 Cálcio (mg): 171,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 38,78 Vitamina C (mg): 21,20 Energia (Kcal): 644,76					

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 FRANCÊS 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 FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,36 Lipídios (g): 14,56 Carboidrato (g): 122,57 Cálcio (mg): 94,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,69 Vitamina C (mg): 91,06 Energia (Kcal): 678,75					

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 MANGA 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"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS 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 • 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 DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,54 Lipídios (g): 19,18 Carboidrato (g): 115,83 Cálcio (mg): 490,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,82 Vitamina C (mg): 47,03 Energia (Kcal): 694,26					

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 • MANGA PICADA 100G 	<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 FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MANGA PICADA 100G 	<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 FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,52 Lipídios (g): 18,24 Carboidrato (g): 110,91 Cálcio (mg): 78,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 45,56 Vitamina C (mg): 16,41 Energia (Kcal): 671,39					

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"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MANGA PICADA 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"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM 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 • MANGA PICADA 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"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,96 Lipídios (g): 17,39 Carboidrato (g): 119,40 Cálcio (mg): 87,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 92,08 Vitamina C (mg): 18,29 Energia (Kcal): 700,57					

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
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 • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA SEM LEITE E OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA SEM LEITE E OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,78 Lipídios (g): 14,97 Carboidrato (g): 102,08 Cálcio (mg): 74,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 45,56 Vitamina C (mg): 12,74 Energia (Kcal): 600,65					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,67 Lipídios (g): 17,22 Carboidrato (g): 112,86 Cálcio (mg): 175,90 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 55,29 Vitamina C (mg): 28,81 Energia (Kcal): 667,64					

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 E BRÓCOLIS 150G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,20 Lipídios (g): 4,34 Carboidrato (g): 44,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 66,40 Vitamina C (mg): 37,07 Energia (Kcal): 263,29					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150G ● PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA 150G ● CREME DE LEITE DE SOJA 20G ● MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,96 Lipídios (g): 3,86 Carboidrato (g): 47,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,65 Vitamina C (mg): 30,74 Energia (Kcal): 279,82					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO E ABOBRINHA 150G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • 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 FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,18 Lipídios (g): 5,04 Carboidrato (g): 47,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 34,72 Vitamina C (mg): 25,50 Energia (Kcal): 277,87					

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 DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 120G) • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,30 Lipídios (g): 4,31 Carboidrato (g): 52,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 71,76 Vitamina C (mg): 13,19 Energia (Kcal): 303,68					

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"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE 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 PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,81 Lipídios (g): 4,45 Carboidrato (g): 48,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1535,37 Vitamina C (mg): 38,36 Energia (Kcal): 280,83					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,99 Lipídios (g): 4,41 Carboidrato (g): 48,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 403,07 Vitamina C (mg): 27,73 Energia (Kcal): 283,84					

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 FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,63 Lipídios (g): 6,15 Carboidrato (g): 64,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 4366,30 Vitamina C (mg): 1,85 Energia (Kcal): 352,02					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CAQUI (1 un / 120G) • CREME DE LEITE DE SOJA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA PICADA 100G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,96 Lipídios (g): 3,86 Carboidrato (g): 47,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,65 Vitamina C (mg): 30,74 Energia (Kcal): 279,82					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO E ABOBRINHA 150G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,18 Lipídios (g): 5,04 Carboidrato (g): 47,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 34,72 Vitamina C (mg): 25,50 Energia (Kcal): 277,87					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G <ul style="list-style-type: none"> • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G <ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G <ul style="list-style-type: none"> • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,68 Lipídios (g): 4,19 Carboidrato (g): 52,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 72,05 Vitamina C (mg): 13,13 Energia (Kcal): 299,92					

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 E ABOBRINHA 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,85 Lipídios (g): 4,43 Carboidrato (g): 49,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1570,61 Vitamina C (mg): 32,07 Energia (Kcal): 283,71					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,74 Lipídios (g): 4,52 Carboidrato (g): 50,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 742,03 Vitamina C (mg): 23,55 Energia (Kcal): 290,46					