

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 FRANGO ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E SEM OVO 100G</b></li> <li>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• <b>CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G</b></li> </ul>	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,85 Lipídios (g): 21,49 Carboidrato (g): 105,00 Cálcio (mg): 129,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 112,90 Vitamina C (mg): 39,89 Energia (Kcal): 771,99					

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>• <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</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>PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</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 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 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): 39,67 Lipídios (g): 14,83 Carboidrato (g): 83,54 Cálcio (mg): 77,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 338,20 Vitamina C (mg): 52,41 Energia (Kcal): 620,99					

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>• FRANGO ASSADO 110G</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>• 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>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</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>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G</li> <li>• QUIRERA 100G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> <li>• SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,86 Lipídios (g): 19,33 Carboidrato (g): 86,65 Cálcio (mg): 94,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 341,76 Vitamina C (mg): 55,30 Energia (Kcal): 677,56					

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>• FRANGO AO MOLHO 110G</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>• FAROFA DE CENOURA 45G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G               <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> </li> <li>• ARROZ COM VAGEM 100G</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 FRANGO ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E SEM OVO 100G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• SAGU DE UVA 100G</li> <li>• <b>BARREADO (DIETA) 110G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</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>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>BIFE GRELHADO (1 un / 100G)</b></li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,71 Lipídios (g): 21,50 Carboidrato (g): 84,90 Cálcio (mg): 85,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 213,07 Vitamina C (mg): 53,32 Energia (Kcal): 705,25					

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>BARREADO (DIETA) 110G</b></li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</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>• MELÃO 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 100G</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>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150G</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>PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</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): 38,47 Lipídios (g): 17,32 Carboidrato (g): 98,55 Cálcio (mg): 87,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 295,45 Vitamina C (mg): 57,25 Energia (Kcal): 700,35					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,21 Lipídios (g): 18,40 Carboidrato (g): 89,20 Cálcio (mg): 88,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 288,35 Vitamina C (mg): 53,87 Energia (Kcal): 680,61					

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 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 FRANCÊS 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>● 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 CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>● PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 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 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>• BISCOITO DOCE SEM LEITE E OVOS 50G</li> <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>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 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 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>• 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>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 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 E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,04 Lipídios (g): 17,17 Carboidrato (g): 122,55 Cálcio (mg): 490,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,55 Vitamina C (mg): 42,78 Energia (Kcal): 703,76					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 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 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 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 CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>● PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>● REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <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 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 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 CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>● PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>● REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,79 Lipídios (g): 14,91 Carboidrato (g): 115,67 Cálcio (mg): 76,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6,29 Vitamina C (mg): 15,35 Energia (Kcal): 659,66					



Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <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 COCO 190ML</li> <li>• CHINEQUE DE GOIABADA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 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 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>• 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 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>• 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>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 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 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>• 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 E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,96 Lipídios (g): 17,01 Carboidrato (g): 121,19 Cálcio (mg): 72,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 96,00 Vitamina C (mg): 11,55 Energia (Kcal): 698,75					

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 E OVOS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 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 E OVOS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA (1 un / 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>
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 E OVOS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 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 E OVOS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA (1 un / 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>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,61 Lipídios (g): 17,17 Carboidrato (g): 110,94 Cálcio (mg): 110,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 20,73 Vitamina C (mg): 10,19 Energia (Kcal): 660,09					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 17,26 Lipídios (g): 16,09 Carboidrato (g): 115,88 Cálcio (mg): 179,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 35,92 Vitamina C (mg): 18,52 Energia (Kcal): 671,10					

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>• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150G</li> <li>• PONKAN (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 FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> </ul>
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,55 Lipídios (g): 4,29 Carboidrato (g): 43,66 Cálcio (mg): 37,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,47 Vitamina C (mg): 32,03 Energia (Kcal): 262,01					

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>• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G</li> <li>• PONKAN (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA (1 un / 50G)</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> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,24 Lipídios (g): 5,67 Carboidrato (g): 51,38 Cálcio (mg): 48,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 69,22 Vitamina C (mg): 30,14 Energia (Kcal): 314,36					

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>• <b>MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</b></li> <li>• MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML</li> <li>• <b>SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 100G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</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>• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML</li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b></li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>REQUEijÃO DE SOJA 15G</b></li> <li>• <b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b></li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b></li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,90 Lipídios (g): 3,83 Carboidrato (g): 50,22 Cálcio (mg): 22,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 49,73 Vitamina C (mg): 118,65 Energia (Kcal): 274,75					

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>• ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G</li> <li>• MELÃO FATIADO 150G</li> <li>• <b>MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA AO SUGO 100G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b></li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</b></li> <li>• <b>FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</b></li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b></li> <li>• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>REQUEijÃO DE SOJA 15G</b></li> <li>• <b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b></li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b></li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,83 Lipídios (g): 4,25 Carboidrato (g): 57,65 Cálcio (mg): 229,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 71,53 Vitamina C (mg): 13,73 Energia (Kcal): 325,34					

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>• <b>PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G</b></li> <li>• MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</b></li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</b></li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• <b>PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G</b></li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>REQUEijÃO DE SOJA 15G</b></li> <li>• <b>LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</b></li> <li>• <b>PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G</b></li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,03 Lipídios (g): 6,01 Carboidrato (g): 51,92 Cálcio (mg): 32,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 83,39 Vitamina C (mg): 35,75 Energia (Kcal): 308,52					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,43 Lipídios (g): 4,89 Carboidrato (g): 52,09 Cálcio (mg): 79,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 63,24 Vitamina C (mg): 48,22 Energia (Kcal): 302,38					