

Observações						
NÃO TEMPERAR AS SALADAS COM LIMÃO E/OU VINAGRE.						
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"> ● SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150G ● MELÃO FATIADO 150G 	<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
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,66 Lipídios (g): 4,25 Carboidrato (g): 44,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 107,19 Vitamina C (mg): 10,72 Energia (Kcal): 266,33					

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"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (RESTRIÇÃO) 60G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE BAUNILHA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G 	<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
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,78 Lipídios (g): 5,29 Carboidrato (g): 49,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 129,96 Vitamina C (mg): 22,87 Energia (Kcal): 301,63					

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"> ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU (RESTRIÇÃO) 50G ● MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA 200ML ● SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E TOMATE 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150G <ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<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 GOIABA 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G <ul style="list-style-type: none"> ● CARNE MOÍDA REFOGADA 60G 	<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
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,99 Lipídios (g): 3,88 Carboidrato (g): 50,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 102,12 Vitamina C (mg): 8,30 Energia (Kcal): 276,85					

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"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • MELÃO FATIADO 150G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (RESTRIÇÃO) 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA PICADA 100G • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • 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 • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • SUCO POLPA DE MANGA 200ML • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G 	<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
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,20 Lipídios (g): 3,94 Carboidrato (g): 53,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 76,31 Vitamina C (mg): 17,12 Energia (Kcal): 303,17					

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"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM (RESTRIÇÃO) 50G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO FATIADO 150G • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA (RESTRIÇÃO) 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G • 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
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,95 Lipídios (g): 6,01 Carboidrato (g): 50,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 190,70 Vitamina C (mg): 29,65 Energia (Kcal): 302,73					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,18 Lipídios (g): 4,74 Carboidrato (g): 50,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 123,42 Vitamina C (mg): 18,81 Energia (Kcal): 293,80					