



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"> • BANANA (1 un / 130G) • RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150G 	• REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150G 	• REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,03 Lipídios (g): 8,90 Carboidrato (g): 138,54 Cálcio (mg): 88,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 169,19 Vitamina C (mg): 30,80 Energia (Kcal): 719,16					



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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G <ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML ● BOLO DE LARANJA SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G <ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML ● BOLO DE LARANJA SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,11 Lipídios (g): 11,55 Carboidrato (g): 100,81 Cálcio (mg): 66,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 197,07 Vitamina C (mg): 54,24 Energia (Kcal): 625,25					



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"> ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML ● SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G ● CREME DE LEITE DE SOJA 20G • 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 50G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML ● SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G ● CREME DE LEITE DE SOJA 20G • 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 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,78 Lipídios (g): 7,78 Carboidrato (g): 110,68 Cálcio (mg): 56,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 98,13 Vitamina C (mg): 248,34 Energia (Kcal): 599,60					



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 PARAFUSO AO SUGO 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,34 Lipídios (g): 8,68 Carboidrato (g): 115,83 Cálcio (mg): 463,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 143,07 Vitamina C (mg): 27,46 Energia (Kcal): 654,53					



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 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 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 50G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 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 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,81 Lipídios (g): 10,20 Carboidrato (g): 105,87 Cálcio (mg): 82,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 238,55 Vitamina C (mg): 64,51 Energia (Kcal): 621,54					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 28,40 Lipídios (g): 9,50 Carboidrato (g): 110,62 Cálcio (mg): 161,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 169,20 Vitamina C (mg): 93,42 Energia (Kcal): 632,46					



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 CARIOLA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA DOCE ASSADA 50G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • BANANA (1 un / 130G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,20 Lipídios (g): 29,34 Carboidrato (g): 109,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3004,85 Vitamina C (mg): 29,50 Energia (Kcal): 851,47					



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 CARIOLA 90G • SALADA DE FRUTAS 100G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO 90G • SALADA DE PEPINO 40G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • ABÓBORA REFOGADA 58G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • SALADA DE TOMATE 60G • PICADINHO DE CARNE 100G • FAROFÁ DE COUVE 30G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G <ul style="list-style-type: none"> • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • PONKAN (1 un / 80G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,40 Lipídios (g): 16,96 Carboidrato (g): 89,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 338,25 Vitamina C (mg): 55,19 Energia (Kcal): 671,63					



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
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 CARIOLA 90G • FRANGO ASSADO 110G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 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 CARIOLA 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): 39,68 Lipídios (g): 19,30 Carboidrato (g): 86,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 341,97 Vitamina C (mg): 50,53 Energia (Kcal): 675,40					



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 CARIOLA 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 CARIOLA 90G • FRANGO ASSADO 110G • CREME DE MILHO SEM LEITE 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BIFE À MILANESA (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"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G • POLENTA CREMOSA 90G • SALADA DE ALFACE 15G • PONKAN (1 un / 80G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,47 Lipídios (g): 21,64 Carboidrato (g): 88,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 169,13 Vitamina C (mg): 60,90 Energia (Kcal): 708,98					



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 PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150G • PURÊ DE AIPIM 65G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 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 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • 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): 38,40 Lipídios (g): 18,89 Carboidrato (g): 102,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 295,39 Vitamina C (mg): 57,27 Energia (Kcal): 730,97					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,71 Lipídios (g): 19,68 Carboidrato (g): 92,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 415,65 Vitamina C (mg): 54,71 Energia (Kcal): 704,11					



Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,84 Lipídios (g): 21,63 Carboidrato (g): 107,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 112,90 Vitamina C (mg): 37,28 Energia (Kcal): 783,96					



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 CARIOLA 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G <ul style="list-style-type: none"> • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO 90G • PONKAN (1 un / 80G) <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • ABÓBORA REFOGADA 58G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE PEPINO 40G <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 150G • ARROZ INTEGRAL 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE FRUTAS 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,97 Lipídios (g): 16,35 Carboidrato (g): 88,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 339,02 Vitamina C (mg): 52,41 Energia (Kcal): 654,81					



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 • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • FRANGO ASSADO 110G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 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 CARIOLA 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 • CAQUI (1 un / 120G) • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,86 Lipídios (g): 19,33 Carboidrato (g): 86,65 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"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 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 • SALADA DE PEPINO 40G <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 150G • ARROZ COM VAGEM 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • PONKAN (1 un / 80G) • POLENTA CREMOSA 90G • SALADA DE ALFACE 15G • FEIJÃO CARIOLA 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • SAGU DE UVA 100G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • CREME DE MILHO SEM LEITE 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • BIFE À MILANESA (1 un / 100G) • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SALADA DE FRUTAS 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,52 Lipídios (g): 21,62 Carboidrato (g): 89,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 211,59 Vitamina C (mg): 52,36 Energia (Kcal): 710,65					



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 • 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 CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • ACELGA REFOGADA 45G • SALADA DE TOMATE 60G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G) 	<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 • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,40 Lipídios (g): 18,89 Carboidrato (g): 102,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 295,39 Vitamina C (mg): 57,27 Energia (Kcal): 730,97					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,55 Lipídios (g): 19,17 Carboidrato (g): 92,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 288,18 Vitamina C (mg): 53,52 Energia (Kcal): 697,81					



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 CARIOLA 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • SALADA DE FRUTAS 100G • BATATA SALSA REFOGADA 55G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,08 Lipídios (g): 9,40 Carboidrato (g): 98,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 112,90 Vitamina C (mg): 83,70 Energia (Kcal): 635,08					



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 CARIOLA 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 AO SUGO 110G <ul style="list-style-type: none"> • BATATA PALHA 25G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANEZA (1 un / 100G) • 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 CARIOLA 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G • SALADA DE FRUTAS 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,40 Lipídios (g): 16,96 Carboidrato (g): 89,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 338,25 Vitamina C (mg): 55,19 Energia (Kcal): 671,63					



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
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 <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE FRUTAS 100G • FEIJÃO CARIOLA 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 <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 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 <ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA 100G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • CAQUI (1 un / 120G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,68 Lipídios (g): 19,30 Carboidrato (g): 86,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 341,97 Vitamina C (mg): 50,53 Energia (Kcal): 675,40					



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 CARIOLA 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 • SALADA DE FRUTAS 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 CARIOLA 90G • BIFE À MILANEZA (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 FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G • POLENTA CREMOSA 90G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 100G) • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 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): 39,51 Lipídios (g): 21,64 Carboidrato (g): 89,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 170,86 Vitamina C (mg): 61,40 Energia (Kcal): 709,68					



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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • FEIJÃO PRETO 90G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 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 • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G) 	<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): 38,40 Lipídios (g): 18,89 Carboidrato (g): 102,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 295,39 Vitamina C (mg): 57,27 Energia (Kcal): 730,97					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,76 Lipídios (g): 18,73 Carboidrato (g): 92,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 278,34 Vitamina C (mg): 57,41 Energia (Kcal): 693,97					



Cardápio ALMOÇO D - Almoço - SEM LEITE
Agosto / 2025

Lucrecia Bakovicz
Lucrecia Bakovicz
Gerência de Alimentação
Matrícula 192195
Nutricionista/CRN-8 9930

Jaqueleia Martins dos Santos Stammato
Jaqueline Martins dos Santos Stammato
Gerência de Alimentação
Matrícula 191822
Nutricionista/CRN-8 6266

MNL
Manoela Nobrega Lorenzi
Gerência de Alimentação
Matrícula 192196
Nutricionista/CRN-8 4750

CONTROLE
de refeições



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 CARIOLA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA DOCE ASSADA 50G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • BANANA (1 un / 130G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,20 Lipídios (g): 29,34 Carboidrato (g): 109,15 Cálcio (mg): 81,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3004,85 Vitamina C (mg): 29,50 Energia (Kcal): 851,47					



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 CARIOSA 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU 40G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOSA 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • ARROZ 110G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • ABÓBORA REFOGADA 58G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • FEIJÃO CARIOSA 90G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,58 Lipídios (g): 16,83 Carboidrato (g): 97,46 Cálcio (mg): 83,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 344,01 Vitamina C (mg): 31,40 Energia (Kcal): 699,91					



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 • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 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 CARIOLA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • POLENTA CREMOSA 90G • SALADA DE PEPINO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,08 Lipídios (g): 18,24 Carboidrato (g): 92,54 Cálcio (mg): 85,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 352,28 Vitamina C (mg): 32,64 Energia (Kcal): 688,90					



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 CARIOLA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G • FAROFA DE CENOURA 45G • SALADA DE PEPINO 40G • SAGU DE UVA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • CREME DE MILHO SEM LEITE 50G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • BIFE COM MOLHO 100G • FEIJÃO PRETO 90G • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,99 Lipídios (g): 15,67 Carboidrato (g): 97,31 Cálcio (mg): 77,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 178,45 Vitamina C (mg): 32,77 Energia (Kcal): 680,84					



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 PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150G • ACELGA REFOGADA 45G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • MELÃO 150G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • SALADA DE TOMATE 60G • CENOURA E REPOLHO REFOGADOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • MELÃO 150G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,58 Lipídios (g): 17,72 Carboidrato (g): 98,13 Cálcio (mg): 81,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 484,19 Vitamina C (mg): 38,21 Energia (Kcal): 702,79					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,78 Lipídios (g): 17,70 Carboidrato (g): 96,97 Cálcio (mg): 81,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 466,64 Vitamina C (mg): 33,55 Energia (Kcal): 700,65					



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"> ● VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML ● BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML ● BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,26 Lipídios (g): 17,88 Carboidrato (g): 121,85 Cálcio (mg): 121,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,40 Vitamina C (mg): 1,49 Energia (Kcal): 747,00					



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"> • BOLO DE LARANJA SEM LEITE 50G • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE LARANJA SEM LEITE 50G • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,99 Lipídios (g): 11,61 Carboidrato (g): 107,44 Cálcio (mg): 72,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 129,66 Vitamina C (mg): 62,32 Energia (Kcal): 648,54					



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"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G <ul style="list-style-type: none"> • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 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 50G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G <ul style="list-style-type: none"> • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 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 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,79 Lipídios (g): 7,47 Carboidrato (g): 103,50 Cálcio (mg): 50,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 169,28 Vitamina C (mg): 241,82 Energia (Kcal): 567,95					



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"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • 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 • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • 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 50G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • 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 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,34 Lipídios (g): 8,68 Carboidrato (g): 115,83 Cálcio (mg): 463,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 143,07 Vitamina C (mg): 27,46 Energia (Kcal): 654,53					

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"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G) 	<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"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G) 	<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"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,74 Lipídios (g): 10,23 Carboidrato (g): 105,09 Cálcio (mg): 86,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 167,40 Vitamina C (mg): 78,72 Energia (Kcal): 618,66					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 28,29 Lipídios (g): 10,14 Carboidrato (g): 109,03 Cálcio (mg): 164,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 140,66 Vitamina C (mg): 94,80 Energia (Kcal): 632,00					



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"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G 	• REQUEIJÃO DE SOJA 15G <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G 	• REQUEIJÃO DE SOJA 15G <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,26 Lipídios (g): 17,88 Carboidrato (g): 121,85 Cálcio (mg): 121,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,40 Vitamina C (mg): 1,49 Energia (Kcal): 747,00					



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"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G <ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE LARANJA SEM LEITE 50G ● VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G <ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML ● BOLO DE LARANJA SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,99 Lipídios (g): 11,61 Carboidrato (g): 107,44 Cálcio (mg): 72,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 129,66 Vitamina C (mg): 62,32 Energia (Kcal): 648,54					



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"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • 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 50G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • 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 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,58 Lipídios (g): 7,45 Carboidrato (g): 108,25 Cálcio (mg): 50,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 168,61 Vitamina C (mg): 235,76 Energia (Kcal): 584,23					



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 PARAFUSO AO SUGO 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,34 Lipídios (g): 8,68 Carboidrato (g): 115,83 Cálcio (mg): 463,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 143,07 Vitamina C (mg): 27,46 Energia (Kcal): 654,53					

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 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G) 	<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"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • 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 50G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G) 	<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"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • 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 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,81 Lipídios (g): 10,20 Carboidrato (g): 105,87 Cálcio (mg): 82,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 238,55 Vitamina C (mg): 64,51 Energia (Kcal): 621,54					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 28,27 Lipídios (g): 10,13 Carboidrato (g): 110,31 Cálcio (mg): 163,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 156,93 Vitamina C (mg): 90,13 Energia (Kcal): 636,42					



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"> • RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150G • BANANA (1 un / 130G) 	• REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150G • BANANA (1 un / 130G) 	• REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,21 Lipídios (g): 8,74 Carboidrato (g): 107,53 Cálcio (mg): 83,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 150,99 Vitamina C (mg): 23,18 Energia (Kcal): 600,17					



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"> • ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G) 	<p>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</p> <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<p>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</p> <p>• BOLO DE LARANJA SEM LEITE 50G</p>	<p>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G</p> <ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • BANANA (1 un / 130G) 	<p>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</p> <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G) 	<p>• PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G</p> <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<p>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</p> <p>• BOLO DE LARANJA SEM LEITE 50G</p>	<p>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G</p> <ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • BANANA (1 un / 130G) 	<p>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</p> <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,84 Lipídios (g): 11,58 Carboidrato (g): 103,92 Cálcio (mg): 71,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 125,93 Vitamina C (mg): 60,76 Energia (Kcal): 635,78					



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"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 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 50G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 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 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,79 Lipídios (g): 7,47 Carboidrato (g): 103,50 Cálcio (mg): 50,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 169,28 Vitamina C (mg): 241,82 Energia (Kcal): 567,95					



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"> SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> CARNE MOÍDA 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"> MELÃO FATIADO 150G MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> CARNE MOÍDA 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"> MELÃO FATIADO 150G MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 100G ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,34 Lipídios (g): 8,68 Carboidrato (g): 115,83 Cálcio (mg): 463,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 143,07 Vitamina C (mg): 27,46 Energia (Kcal): 654,53					



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"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G) 	<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"> • 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 50G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G • SUCO POLPA DE UVA 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G) 	<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"> • 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 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,74 Lipídios (g): 10,23 Carboidrato (g): 105,09 Cálcio (mg): 86,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 167,40 Vitamina C (mg): 78,72 Energia (Kcal): 618,66					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 28,18 Lipídios (g): 9,43 Carboidrato (g): 107,12 Cálcio (mg): 161,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 151,39 Vitamina C (mg): 96,11 Energia (Kcal): 617,76					



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 HORTELÃ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> • 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 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
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"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FATIADO SEM LEITE 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 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FATIADO SEM LEITE 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 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,26 Lipídios (g): 17,75 Carboidrato (g): 115,09 Cálcio (mg): 76,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6,29 Vitamina C (mg): 15,35 Energia (Kcal): 686,35					

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 • CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 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 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 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 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,84 Lipídios (g): 15,86 Carboidrato (g): 117,29 Cálcio (mg): 80,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 20,13 Vitamina C (mg): 16,34 Energia (Kcal): 679,98					



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 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
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): 17,85 Lipídios (g): 15,43 Carboidrato (g): 114,70 Cálcio (mg): 174,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 15,08 Vitamina C (mg): 16,83 Energia (Kcal): 665,62					

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"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
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"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • MARGARINA SEM LEITE 10G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<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"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • MARGARINA SEM LEITE 10G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<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"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
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"> ● PÃO FATIADO SEM LEITE 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 50G ● MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML ● BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FATIADO SEM LEITE 50G ● 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 50G ● MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML ● BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
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"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
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"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • 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 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • 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 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
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
INTEGRAL MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • MAMÃO FATIADO 85G • BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM LEITE 50G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,29 Lipídios (g): 14,96 Carboidrato (g): 119,47 Cálcio (mg): 105,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,69 Vitamina C (mg): 91,06 Energia (Kcal): 679,76					



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 BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,20 Lipídios (g): 17,40 Carboidrato (g): 118,49 Cálcio (mg): 506,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,59 Vitamina C (mg): 30,73 Energia (Kcal): 700,42					



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 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,26 Lipídios (g): 17,75 Carboidrato (g): 115,09 Cálcio (mg): 76,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6,29 Vitamina C (mg): 15,35 Energia (Kcal): 686,35					



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 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MARACUJÁ COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,35 Lipídios (g): 15,91 Carboidrato (g): 122,58 Cálcio (mg): 80,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 24,86 Vitamina C (mg): 18,08 Energia (Kcal): 701,14					

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 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 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
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): 18,51 Lipídios (g): 16,76 Carboidrato (g): 118,23 Cálcio (mg): 180,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 22,53 Vitamina C (mg): 24,19 Energia (Kcal): 692,43					



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 50G <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 6,12 Lipídios (g): 3,72 Carboidrato (g): 51,63 Cálcio (mg): 21,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2,07 Vitamina C (mg): 1,50 Energia (Kcal): 265,34					



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 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MAMÃO FATIADO 85G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<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 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,65 Lipídios (g): 7,09 Carboidrato (g): 59,46 Cálcio (mg): 253,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 16,29 Vitamina C (mg): 15,37 Energia (Kcal): 336,79					



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 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G) • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 8,71 Lipídios (g): 8,86 Carboidrato (g): 56,47 Cálcio (mg): 34,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3,81 Vitamina C (mg): 2,16 Energia (Kcal): 339,41					



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 FATIADO SEM LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML • BANANA (1 un / 130G) • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,16 Lipídios (g): 7,94 Carboidrato (g): 58,90 Cálcio (mg): 40,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 17,63 Vitamina C (mg): 16,07 Energia (Kcal): 341,57					



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"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE LARANJA SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,49 Lipídios (g): 8,28 Carboidrato (g): 58,17 Cálcio (mg): 40,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3,16 Vitamina C (mg): 5,15 Energia (Kcal): 343,03					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 9,01 Lipídios (g): 7,71 Carboidrato (g): 57,74 Cálcio (mg): 86,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 9,60 Vitamina C (mg): 9,06 Energia (Kcal): 334,44					



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"> • SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G • PONKAN (1 un / 120G) 	• REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,41 Lipídios (g): 4,37 Carboidrato (g): 43,90 Cálcio (mg): 38,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,47 Vitamina C (mg): 32,03 Energia (Kcal): 263,71					



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 MARACUJÁ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<p>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G</p> <ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G) 	<p>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</p> <ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE LARANJA SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,42 Lipídios (g): 5,79 Carboidrato (g): 51,96 Cálcio (mg): 35,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 62,96 Vitamina C (mg): 30,38 Energia (Kcal): 317,89					



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 PARAFUSO 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,73 Lipídios (g): 3,73 Carboidrato (g): 51,96 Cálcio (mg): 24,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 49,73 Vitamina C (mg): 118,65 Energia (Kcal): 284,22					



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 PARAFUSO AO SUGO 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • 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 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 • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,67 Lipídios (g): 4,34 Carboidrato (g): 57,91 Cálcio (mg): 231,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 71,53 Vitamina C (mg): 13,73 Energia (Kcal): 327,26					



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 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 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 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,73 Lipídios (g): 5,13 Carboidrato (g): 53,03 Cálcio (mg): 40,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 83,41 Vitamina C (mg): 29,73 Energia (Kcal): 310,83					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,00 Lipídios (g): 4,72 Carboidrato (g): 52,96 Cálcio (mg): 79,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 61,80 Vitamina C (mg): 46,88 Energia (Kcal): 306,49					



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"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE 50G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,67 Lipídios (g): 14,51 Carboidrato (g): 127,24 Cálcio (mg): 98,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 11,47 Vitamina C (mg): 64,43 Energia (Kcal): 716,12					



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"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,62 Lipídios (g): 5,53 Carboidrato (g): 128,62 Cálcio (mg): 21,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 30,38 Vitamina C (mg): 12,89 Energia (Kcal): 589,94					



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"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE COCO SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE COCO SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE COCO SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE COCO SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE COCO SEM LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE COCO SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE COCO SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE COCO SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE COCO SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE COCO SEM LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,28 Lipídios (g): 28,83 Carboidrato (g): 143,87 Cálcio (mg): 142,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 7,06 Vitamina C (mg): 5,86 Energia (Kcal): 930,20					

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"> • BANANA (1 un / 130G) • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,63 Lipídios (g): 18,02 Carboidrato (g): 169,24 Cálcio (mg): 88,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 30,60 Vitamina C (mg): 13,86 Energia (Kcal): 896,71					

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"> • PONKAN (1 un / 120G) • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 120G) • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 120G) • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 120G) • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,06 Lipídios (g): 17,97 Carboidrato (g): 137,67 Cálcio (mg): 108,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,26 Vitamina C (mg): 98,37 Energia (Kcal): 770,40					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 20,03 Lipídios (g): 17,35 Carboidrato (g): 143,50 Cálcio (mg): 90,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 16,64 Vitamina C (mg): 35,18 Energia (Kcal): 790,60					



Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
REGULAR MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS G/NOT 300G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS G/NOT 300G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,65 Lipídios (g): 10,82 Carboidrato (g): 143,83 Cálcio (mg): 121,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 282,75 Vitamina C (mg): 38,17 Energia (Kcal): 784,43					



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"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE G/NOT 160G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA G/NOT 70G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO G/NOT 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO G/NOT 300G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ G/NOT 180G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE LARANJA SEM LEITE G/NOT 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE G/NOT 160G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA G/NOT 70G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO G/NOT 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO G/NOT 300G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ G/NOT 180G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE LARANJA SEM LEITE G/NOT 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,79 Lipídios (g): 17,99 Carboidrato (g): 152,37 Cálcio (mg): 95,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 187,07 Vitamina C (mg): 83,59 Energia (Kcal): 941,28					



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"> ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML ● SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE G/NOT 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA G/NOT 300G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO G/NOT 180G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU G/NOT 120G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML ● SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE G/NOT 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA G/NOT 300G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO G/NOT 180G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU G/NOT 120G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,03 Lipídios (g): 11,45 Carboidrato (g): 134,96 Cálcio (mg): 97,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 214,38 Vitamina C (mg): 247,11 Energia (Kcal): 779,66					



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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU G/NOT 300G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO G/NOT 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO G/NOT 180G • MOLHO DE CARNE E CENOURA G/NOT 120G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU G/NOT 300G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO G/NOT 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO G/NOT 180G • MOLHO DE CARNE E CENOURA G/NOT 120G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,52 Lipídios (g): 11,75 Carboidrato (g): 150,04 Cálcio (mg): 471,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 211,03 Vitamina C (mg): 31,59 Energia (Kcal): 874,94					



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 G/NOT 160G • MOLHO DE FRANGO E BRÓCOLIS G/NOT 120G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA G/NOT 300G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA G/NOT 300G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE G/NOT 100G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE G/NOT 160G • MOLHO DE FRANGO E BRÓCOLIS G/NOT 120G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA G/NOT 300G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA G/NOT 300G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE G/NOT 100G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE G/NOT 75G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,37 Lipídios (g): 17,45 Carboidrato (g): 154,11 Cálcio (mg): 138,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 453,47 Vitamina C (mg): 99,82 Energia (Kcal): 946,87					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,75 Lipídios (g): 14,37 Carboidrato (g): 147,56 Cálcio (mg): 194,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 267,74 Vitamina C (mg): 109,58 Energia (Kcal): 877,90					



Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150G • PONKAN (1 un / 120G) 	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,20 Lipídios (g): 4,34 Carboidrato (g): 44,03 Cálcio (mg): 47,43 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 <ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,02 Lipídios (g): 3,86 Carboidrato (g): 50,12 Cálcio (mg): 27,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 63,02 Vitamina C (mg): 30,21 Energia (Kcal): 288,73					



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 LEITE 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 PARAFUSO 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CENOURA SEM LEITE 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 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,50 Lipídios (g): 5,01 Carboidrato (g): 49,00 Cálcio (mg): 35,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 34,72 Vitamina C (mg): 25,50 Energia (Kcal): 287,51					



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 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<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 50G • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 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 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,00 Lipídios (g): 3,96 Carboidrato (g): 56,80 Cálcio (mg): 233,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 52,13 Vitamina C (mg): 12,66 Energia (Kcal): 319,83					



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 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 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,81 Lipídios (g): 4,45 Carboidrato (g): 48,37 Cálcio (mg): 33,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1535,37 Vitamina C (mg): 38,36 Energia (Kcal): 280,83					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,48 Lipídios (g): 4,32 Carboidrato (g): 50,53 Cálcio (mg): 79,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 394,01 Vitamina C (mg): 27,48 Energia (Kcal): 291,85					



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"> • SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
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"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 	<p>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G</p> <ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<p>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</p> <ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,02 Lipídios (g): 3,86 Carboidrato (g): 50,12 Cálcio (mg): 27,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 63,02 Vitamina C (mg): 30,21 Energia (Kcal): 288,73					



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"> • SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CENOURA SEM LEITE 50G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO E ABOBRINHA 150G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,50 Lipídios (g): 5,01 Carboidrato (g): 49,00 Cálcio (mg): 35,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 34,72 Vitamina C (mg): 25,50 Energia (Kcal): 287,51					



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"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 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 • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,23 Lipídios (g): 3,84 Carboidrato (g): 57,02 Cálcio (mg): 232,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 17,51 Vitamina C (mg): 10,34 Energia (Kcal): 316,31					



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"> • CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 120G) • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G 	<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 50G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,02 Lipídios (g): 4,58 Carboidrato (g): 50,47 Cálcio (mg): 28,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1573,73 Vitamina C (mg): 27,41 Energia (Kcal): 295,09					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,57 Lipídios (g): 4,33 Carboidrato (g): 51,50 Cálcio (mg): 78,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 389,80 Vitamina C (mg): 23,15 Energia (Kcal): 295,91					



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 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,63 Lipídios (g): 6,15 Carboidrato (g): 64,61 Cálcio (mg): 44,46 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 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • 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 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,02 Lipídios (g): 3,86 Carboidrato (g): 50,12 Cálcio (mg): 27,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 63,02 Vitamina C (mg): 30,21 Energia (Kcal): 288,73					



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 LEITE 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 LEITE 50G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 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 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,50 Lipídios (g): 5,01 Carboidrato (g): 49,00 Cálcio (mg): 35,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 34,72 Vitamina C (mg): 25,50 Energia (Kcal): 287,51					



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 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 • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G <ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • 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 50G <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,39 Lipídios (g): 3,84 Carboidrato (g): 56,80 Cálcio (mg): 233,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 52,42 Vitamina C (mg): 12,60 Energia (Kcal): 316,07					



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 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 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,85 Lipídios (g): 4,43 Carboidrato (g): 49,18 Cálcio (mg): 31,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1570,61 Vitamina C (mg): 32,07 Energia (Kcal): 283,71					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,22 Lipídios (g): 4,43 Carboidrato (g): 52,30 Cálcio (mg): 79,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 732,97 Vitamina C (mg): 23,31 Energia (Kcal): 298,47					



Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,32 Lipídios (g): 4,29 Carboidrato (g): 45,19 Cálcio (mg): 42,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 173,12 Vitamina C (mg): 15,77 Energia (Kcal): 267,61					



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"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,13 Lipídios (g): 3,86 Carboidrato (g): 52,02 Cálcio (mg): 22,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 66,72 Vitamina C (mg): 16,19 Energia (Kcal): 295,98					



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 • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CENOURA SEM LEITE 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 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,41 Lipídios (g): 4,98 Carboidrato (g): 50,42 Cálcio (mg): 30,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 70,62 Vitamina C (mg): 9,85 Energia (Kcal): 292,08					



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"> • MACARRÃO PARAFUSO 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G 	<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"> • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,72 Lipídios (g): 3,92 Carboidrato (g): 52,82 Cálcio (mg): 229,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 50,43 Vitamina C (mg): 6,28 Energia (Kcal): 304,24					



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"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • MAÇÃ (1 un / 100G) 			
Tabela Nutricional								
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,72 Lipídios (g): 3,58 Carboidrato (g): 45,33 Cálcio (mg): 23,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 117,21 Vitamina C (mg): 17,87 Energia (Kcal): 256,78							
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,18 Lipídios (g): 4,10 Carboidrato (g): 49,77 Cálcio (mg): 73,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 83,70 Vitamina C (mg): 12,79 Energia (Kcal): 285,76							