

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
DESJEJUM						• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO						• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 1,86 Lipídios (g): 0,11 Carboidrato (g): 42,62 Cálcio (mg): 5,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 8,09 Energia (Kcal): 161,75					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE COM CANELA 150ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • QUIRERA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE CHUCHU 20G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • QUIBEBE 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• QUEIJO 20G • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MINGAU DE AVEIA 160G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G	• CANJA 200G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,58 Lipídios (g): 24,61 Carboidrato (g): 155,86 Cálcio (mg): 408,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 375,11 Vitamina C (mg): 74,34 Energia (Kcal): 1016,89					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • CREME DE AIPIM 35G • SALADA DE BETERRABA 28G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE CENOURA 25G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G	• IOGURTE DE COCO 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,50 Lipídios (g): 24,16 Carboidrato (g): 155,50 Cálcio (mg): 371,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 583,08 Vitamina C (mg): 59,19 Energia (Kcal): 1010,53					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
DESJEJUM	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE FORMA 37,5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • BOLINHO DE CARNE (3UNIDADES DE 20G) 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA 120G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA 150ML • QUEIJO 20G • PÃO DE FORMA 37,5G	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• CANJA 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,65 Lipídios (g): 23,75 Carboidrato (g): 163,55 Cálcio (mg): 387,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 461,93 Vitamina C (mg): 71,87 Energia (Kcal): 1035,74					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• IOGURTE DE COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • QUEIJO 20G • PÃO DE FORMA 37,5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G	
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,52 Lipídios (g): 25,56 Carboidrato (g): 175,65 Cálcio (mg): 393,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 274,01 Vitamina C (mg): 66,11 Energia (Kcal): 1104,94					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G					
COLAÇÃO	• MELÃO 170G					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G					
JANTAR	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,61 Lipídios (g): 30,54 Carboidrato (g): 173,65 Cálcio (mg): 478,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 351,82 Vitamina C (mg): 53,04 Energia (Kcal): 1205,37					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 48,65 Lipídios (g): 23,81 Carboidrato (g): 158,45 Cálcio (mg): 378,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 404,49 Vitamina C (mg): 65,00 Energia (Kcal): 1014,45					