

Observações						
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	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAMÃO 122G • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM OVOS 180G • MAMÃO 122G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,58 Lipídios (g): 4,48 Carboidrato (g): 50,72 Cálcio (mg): 36,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 87,79 Vitamina C (mg): 32,61 Energia (Kcal): 299,01					

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	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180G • MELÃO 170G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MAMÃO 122G • LEITE DE SOJA 190ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• MAMÃO 122G • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,53 Lipídios (g): 3,50 Carboidrato (g): 49,76 Cálcio (mg): 40,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 42,07 Vitamina C (mg): 35,63 Energia (Kcal): 269,65					

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	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAMÃO 122G • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • MAMÃO 122G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,41 Lipídios (g): 5,36 Carboidrato (g): 56,80 Cálcio (mg): 37,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 42,37 Vitamina C (mg): 31,71 Energia (Kcal): 324,73					

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	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM OVOS 180G • MANGA 120G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MELÃO 170G • LEITE DE SOJA 190ML	• MAÇÃ (1 un / 137G) • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G • MAMÃO 122G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,00 Lipídios (g): 3,98 Carboidrato (g): 46,35 Cálcio (mg): 44,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 117,18 Vitamina C (mg): 28,15 Energia (Kcal): 253,91					

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	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MANGA 120G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,63 Lipídios (g): 9,83 Carboidrato (g): 47,15 Cálcio (mg): 13,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1,92 Vitamina C (mg): 6,13 Energia (Kcal): 380,95					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,68 Lipídios (g): 4,59 Carboidrato (g): 50,73 Cálcio (mg): 38,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 69,00 Vitamina C (mg): 30,79 Energia (Kcal): 291,31					