

Observações						
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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G • LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• 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 • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • QUIRERA 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • LARANJA (1 un / 150G) • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • BATATA PALHA 25G • MAMÃO 122G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE CHUCHU 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • QUIBEBE 25G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• TORTA SALGADA DE MILHO E ORÉGANO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS, SOJA E TOMATE 50G • SUCO DE UVA 150ML	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES, PTS E MACARRÃO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • POLENTA - JANTAR 120G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, PTS E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,53 Lipídios (g): 17,32 Carboidrato (g): 176,16 Cálcio (mg): 189,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 362,45 Vitamina C (mg): 94,83 Energia (Kcal): 1006,34					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML	• 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 • LENTILHA REFOGADA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CENOURA REFOGADA 35G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • CREME DE AIPIM 35G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE CENOURA 25G • MELÃO 170G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • SALADA DE PEPINO 35G • FEIJÃO PRETO 100G • POLENTA 100G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MAMÃO 122G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • BATATA DOCE COZIDA 35G	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, PTS E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G	• SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,96 Lipídios (g): 14,72 Carboidrato (g): 171,12 Cálcio (mg): 144,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 397,45 Vitamina C (mg): 94,12 Energia (Kcal): 949,87					

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	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G • LEITE DE SOJA 190ML	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• 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 • SALADA DE ALFACE 15G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • POLENTA 100G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • BETERRABA COZIDA 50G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LENTILHA REFOGADA 60G • MACARRÃO SEM OVOS 65G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • FEIJÃO PRETO 100G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE DE SOJA 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,45 Lipídios (g): 14,56 Carboidrato (g): 186,02 Cálcio (mg): 156,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 306,07 Vitamina C (mg): 76,68 Energia (Kcal): 1005,21					

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	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML	• PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• 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 • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PASTA DE GRÃO DE BICO 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • CENOURA REFOGADA 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • BATATA PALHA 25G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G	
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E PTS 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• SOPA DE AIPIM COM PTS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,32 Lipídios (g): 18,44 Carboidrato (g): 190,64 Cálcio (mg): 178,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 217,92 Vitamina C (mg): 85,09 Energia (Kcal): 1054,17					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G					
COLAÇÃO	• MELÃO 170G					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G					
JANTAR	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, PTS E MACARRÃO 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,90 Lipídios (g): 18,93 Carboidrato (g): 197,06 Cálcio (mg): 181,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 157,30 Vitamina C (mg): 58,45 Energia (Kcal): 1206,02					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,78 Lipídios (g): 15,74 Carboidrato (g): 176,28 Cálcio (mg): 161,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 302,33 Vitamina C (mg): 83,49 Energia (Kcal): 979,28					