

Observações						
-						
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
INTEGRAL MANHÃ		• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO CREAM CRACKER 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 7G	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO 180ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 7,34 Lipídios (g): 5,60 Carboidrato (g): 48,01 Energia (Kcal): 268,08					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 07/09	Terça-Feira, 08/09	Quarta-Feira, 09/09	Quinta-Feira, 10/09	Sexta-Feira, 11/09	Sábado, 12/09
INTEGRAL MANHÃ	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• IOGURTE DE COCO DESNATADO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 8,02 Lipídios (g): 4,95 Carboidrato (g): 59,22 Energia (Kcal): 308,24					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 14/09	Terça-Feira, 15/09	Quarta-Feira, 16/09	Quinta-Feira, 17/09	Sexta-Feira, 18/09	Sábado, 19/09
INTEGRAL MANHÃ	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE BAUNILHA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 7G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 7,58 Lipídios (g): 6,79 Carboidrato (g): 50,08 Energia (Kcal): 285,13					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/09	Terça-Feira, 22/09	Quarta-Feira, 23/09	Quinta-Feira, 24/09	Sexta-Feira, 25/09	Sábado, 26/09
INTEGRAL MANHÃ	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 7G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BISCOITO SEQUILHOS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 6,00 Lipídios (g): 5,31 Carboidrato (g): 54,70 Energia (Kcal): 285,53					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
INTEGRAL MANHÃ	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• REQUEIJÃO LIGHT 15G • SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G)	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO ROSQUINHA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,10 Lipídios (g): 4,59 Carboidrato (g): 54,04 Energia (Kcal): 289,66					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 7,40 Lipídios (g): 5,59 Carboidrato (g): 52,82 Energia (Kcal): 286,10					