

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
DESJEJUM		• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE COM CANELA 150ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO		• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• MELANCIA 340G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO		• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIBEBE 25G • SALADA DE PEPINO 35G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LARANJA (1 un / 150G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE		• BISCOITO DE POLVILHO 30G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	
JANTAR		• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	• CANJA 200G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,28 Lipídios (g): 31,67 Carboidrato (g): 167,00 Cálcio (mg): 584,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 380,84 Vitamina C (mg): 94,71 Energia (Kcal): 1135,58					

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
DESJEJUM	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• MELÃO 170G	• MELANCIA 340G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE ACELGA 20G • MAMÃO 122G	
LANCHE	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	
JANTAR	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,58 Lipídios (g): 27,13 Carboidrato (g): 154,42 Cálcio (mg): 536,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 462,62 Vitamina C (mg): 85,35 Energia (Kcal): 1034,68					

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
DESJEJUM	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• PÃO DE LEITE 37,5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA 5G	• MANTEIGA 5G • LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G	• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G • LEITE COM CANELA 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELANCIA 340G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELÃO 170G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LARANJA (1 un / 150G) • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE ACELGA 20G	• ARROZ 95G • MELÃO 170G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA 25G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G	• ARROZ 95G • MAMÃO 122G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE DE MORANGO 180ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	
JANTAR	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• CANJA 200G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,58 Lipídios (g): 28,67 Carboidrato (g): 174,17 Cálcio (mg): 527,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 379,97 Vitamina C (mg): 78,11 Energia (Kcal): 1135,10					

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
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • MAMÃO 122G • SALADA DE BETERRABA 28G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTA 70G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• MAÇÃ (1 un / 137G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAMÃO 122G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,35 Lipídios (g): 29,66 Carboidrato (g): 185,23 Cálcio (mg): 586,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 414,96 Vitamina C (mg): 90,96 Energia (Kcal): 1194,25					

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
DESJEJUM	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G			
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)			
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MAMÃO 122G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G			
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• BOLO DE CHOCOLATE 60G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML			
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,41 Lipídios (g): 39,30 Carboidrato (g): 205,99 Cálcio (mg): 680,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 480,70 Vitamina C (mg): 109,16 Energia (Kcal): 1385,97					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 52,02 Lipídios (g): 30,61 Carboidrato (g): 176,13 Cálcio (mg): 574,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 415,27 Vitamina C (mg): 89,87 Energia (Kcal): 1164,61					