

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 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	• 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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE TOMATE 40G	• 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 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE		• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO DE POLVILHO 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML	
JANTAR		• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	• CANJA 200G	• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • POLENTA - JANTAR 120G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,84 Lipídios (g): 20,75 Carboidrato (g): 152,71 Cálcio (mg): 126,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 182,94 Vitamina C (mg): 113,24 Energia (Kcal): 947,02					

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	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• 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	• 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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • MAMÃO 122G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • PICADINHO DE CARNE 56G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G • FAROFA DE CENOURA 20G	
LANCHE	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G	
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): 45,07 Lipídios (g): 22,74 Carboidrato (g): 148,47 Cálcio (mg): 163,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 266,49 Vitamina C (mg): 75,58 Energia (Kcal): 960,38					

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 SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• 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	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G • LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML	• 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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • MELÃO 170G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • FRANGO ASSADO 60G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA 25G • FEIJÃO PRETO 100G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 170G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • SALADA DE ACELGA 20G • BETERRABA COZIDA 50G • MAMÃO 122G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	
JANTAR	• CANJA 200G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• 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): 43,53 Lipídios (g): 19,65 Carboidrato (g): 154,91 Cálcio (mg): 116,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 200,79 Vitamina C (mg): 86,78 Energia (Kcal): 944,78					

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	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • 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	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 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 • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G	• ARROZ 95G • SALADA DE TOMATE 40G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G • FAROFA DE COUVE 20G	• ARROZ 95G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE FRUTA 70G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • SALADA DE BETERRABA 28G • FRANGO AO SUGO 56G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G • POLENTA 100G	• ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELÃO 170G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G	
LANCHE	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE DE SOJA 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
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): 49,60 Lipídios (g): 20,48 Carboidrato (g): 173,36 Cálcio (mg): 164,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 224,38 Vitamina C (mg): 76,80 Energia (Kcal): 1046,79					

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 SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G			
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)			
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE TOMATE 40G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • SALADA DE ACELGA 20G • CENOURA REFOGADA 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA 60G • MAMÃO 122G • SALADA DE ALFACE 15G			
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G			
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): 51,26 Lipídios (g): 30,93 Carboidrato (g): 196,20 Cálcio (mg): 161,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 223,11 Vitamina C (mg): 115,34 Energia (Kcal): 1248,37					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 46,12 Lipídios (g): 22,01 Carboidrato (g): 163,15 Cálcio (mg): 144,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 216,71 Vitamina C (mg): 91,50 Energia (Kcal): 1011,30					