

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 SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE COM CANELA SEM LACTOSE 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• MANGA 120G
COLAÇÃO		• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• MELANCIA 340G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO		• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MAMÃO 122G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIBEBE 25G • SALADA DE PEPINO 35G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LARANJA (1 un / 150G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • CREME DE MILHO SEM LACTOSE 60G • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MAMÃO 122G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE BETERRABA 28G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE		• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO DE POLVILHO 30G	• MANGA 120G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• LEITE SEM LACTOSE COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR		• RISOTO DE FRANGO 200G	• CANJA 200G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,37 Lipídios (g): 24,88 Carboidrato (g): 143,78 Cálcio (mg): 361,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 285,94 Vitamina C (mg): 123,13 Energia (Kcal): 953,11					

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 SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• MANGA 120G
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 • 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 SEM LACTOSE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE SEM LACTOSE 200G • MANGA 120G	
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): 42,47 Lipídios (g): 24,82 Carboidrato (g): 137,70 Cálcio (mg): 447,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 393,96 Vitamina C (mg): 88,47 Energia (Kcal): 932,50					

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 SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G	• LEITE COM CANELA SEM LACTOSE 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• MANGA 120G
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MANGA 120G	• MELÃO 170G	• MANGA 120G	• MELANCIA 340G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LARANJA (1 un / 150G) • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE ALFACE 15G	• 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 • FEIJÃO PRETO 100G • MELÃO 170G • FRANGO ASSADO 60G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA 25G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MAMÃO 122G • BARREADO 56G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• MANGA 120G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	
JANTAR	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - 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): 42,88 Lipídios (g): 22,39 Carboidrato (g): 144,99 Cálcio (mg): 275,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 312,28 Vitamina C (mg): 96,12 Energia (Kcal): 934,00
-----------------	---

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 SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• MANGA 120G
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• MANGA 120G	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MANGA 120G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • 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 • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ALMÔNDegas AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE SEM LACTOSE 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• SUCO DE UVA 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G	• LEITE SEM LACTOSE COM CACAU 150ML • MAMÃO 122G	
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): 48,34 Lipídios (g): 25,47 Carboidrato (g): 159,78 Cálcio (mg): 519,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 370,47 Vitamina C (mg): 105,36 Energia (Kcal): 1040,16					

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 SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE COM CACAU 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 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 • MANGA 120G • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MAMÃO 122G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G			
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• SUCO DE UVA 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G			
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,07 Lipídios (g): 32,38 Carboidrato (g): 187,58 Cálcio (mg): 463,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 365,88 Vitamina C (mg): 124,41 Energia (Kcal): 1224,85					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 44,84 Lipídios (g): 25,33 Carboidrato (g): 152,54 Cálcio (mg): 406,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 341,65 Vitamina C (mg): 106,32 Energia (Kcal): 1000,63					