

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						• MAMÃO 122G
COLAÇÃO						• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 2,06 Lipídios (g): 0,25 Carboidrato (g): 32,29 Cálcio (mg): 43,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 151,42 Energia (Kcal): 103,75					

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 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G • LEITE COM CANELA 150ML	• PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• MAMÃO 122G
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• LARANJA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• MELÃO 170G	• MELÃO 170G	• LARANJA (1 un / 150G)
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • QUIRERA 60G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIBEBE 25G • SALADA DE CHUCHU 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • QUIBEBE 25G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAMÃO 122G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • LARANJA (1 un / 150G)	• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • SUCO DE UVA 150ML	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G	• CANJA 200G	• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • POLENTA - JANTAR 120G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,42 Lipídios (g): 24,62 Carboidrato (g): 145,76 Cálcio (mg): 451,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 496,52 Vitamina C (mg): 152,19 Energia (Kcal): 974,83					

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 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE 150ML • MANTEIGA 5G	• PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G	• MAMÃO 122G
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• MAMÃO 122G	• LARANJA (1 un / 150G)	• MAMÃO 122G	• MELÃO 170G	• LARANJA (1 un / 150G)
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • PICADINHO DE CARNE 56G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CENOURA REFOGADA 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • FEIJÃO PRETO 100G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • MELÃO 170G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ INTEGRAL 95G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE CENOURA 25G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• LARANJA (1 un / 150G) • IOGURTE DE MORANGO 180ML	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,94 Lipídios (g): 24,83 Carboidrato (g): 144,44 Cálcio (mg): 465,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 521,91 Vitamina C (mg): 142,99 Energia (Kcal): 979,45					

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 INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• MAMÃO 122G
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• MAMÃO 122G	• MELÃO 170G	• LARANJA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• LARANJA (1 un / 150G)
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • SALADA DE ALFACE 15G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELÃO 170G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ INTEGRAL 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • ALMÔNDegas AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE PEPINO 35G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MINGAU DE AVEIA 160G • LARANJA (1 un / 150G)	• SUCO DE UVA 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• CANJA 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,50 Lipídios (g): 21,82 Carboidrato (g): 153,96 Cálcio (mg): 407,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 433,03 Vitamina C (mg): 138,10 Energia (Kcal): 973,80					

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 INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML	• PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• PÃO INTEGRAL 37,5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• MAMÃO 122G
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• MAMÃO 122G	• MELÃO 170G	• LARANJA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• LARANJA (1 un / 150G)
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 170G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • LARANJA (1 un / 150G) • FAROFA DE CENOURA 20G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• MINGAU DE AVEIA 160G • LARANJA (1 un / 150G)	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE DE MORANGO 180ML	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G	
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,71 Lipídios (g): 27,56 Carboidrato (g): 165,50 Cálcio (mg): 450,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 275,09 Vitamina C (mg): 144,66 Energia (Kcal): 1077,43					

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 INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G					
COLAÇÃO	• MELÃO 170G					
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G)					
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G					
JANTAR	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 58,85 Lipídios (g): 28,46 Carboidrato (g): 171,31 Cálcio (mg): 540,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 351,34 Vitamina C (mg): 108,65 Energia (Kcal): 1159,23					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 46,56 Lipídios (g): 23,91 Carboidrato (g): 148,52 Cálcio (mg): 432,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 411,95 Vitamina C (mg): 143,37 Energia (Kcal): 972,92					