

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						• LARANJA (1 un / 150G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 1,71 Lipídios (g): 0,19 Carboidrato (g): 19,08 Cálcio (mg): 43,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 122,59 Energia (Kcal): 76,50					

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 • SALADA DE BETERRABA 28G • QUIBEBE 25G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • MAMÃO 122G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • LARANJA (1 un / 150G) • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • SALADA DE CHUCHU 20G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIBEBE 25G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G • SUCO DE UVA 150ML	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • LARANJA (1 un / 150G)	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAMÃO 122G	
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): 47,92 Lipídios (g): 25,69 Carboidrato (g): 146,98 Cálcio (mg): 427,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 487,70 Vitamina C (mg): 151,09 Energia (Kcal): 987,20					

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 • MELÃO 170G	• ARROZ INTEGRAL 95G • CREME DE AIPIM 35G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE CENOURA 25G • MELÃO 170G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ INTEGRAL 95G • SALADA DE PEPINO 35G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • MAMÃO 122G • CHUCHU REFOGADO 35G	
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	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,59 Lipídios (g): 24,61 Carboidrato (g): 147,14 Cálcio (mg): 458,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 518,64 Vitamina C (mg): 148,61 Energia (Kcal): 985,98					

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	• LARANJA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• MELÃO 170G	• MAMÃO 122G	• 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 • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BETERRABA COZIDA 50G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • FEIJÃO PRETO 100G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• MINGAU DE AVEIA 160G • LARANJA (1 un / 150G)	• 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): 48,00 Lipídios (g): 20,75 Carboidrato (g): 152,74 Cálcio (mg): 431,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 441,85 Vitamina C (mg): 139,20 Energia (Kcal): 961,43					

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	● MAMÃO 122G	● 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 ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G ● FAROFA DE CENOURA 20G ● MELÃO 170G	● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO ASSADO 60G ● CHUCHU REFOGADO 35G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MAMÃO 122G	● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PICADINHO DE CARNE 56G ● SALADA DE ACELGA 20G ● CENOURA REFOGADA 35G ● LARANJA (1 un / 150G)	● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● SALADA DE ALFACE 15G ● STROGONOFF DE FRANGO 70G ● BATATA PALHA 25G ● MAMÃO 122G	
LANCHE	● MINGAU DE AVEIA 160G ● LARANJA (1 un / 150G)	● IOGURTE DE MORANGO 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	● 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	● MACARRÃO - JANTAR 150G ● CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	● SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	● SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,66 Lipídios (g): 27,56 Carboidrato (g): 165,72 Cálcio (mg): 450,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 275,09 Vitamina C (mg): 147,19 Energia (Kcal): 1077,84					

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): 46,45 Lipídios (g): 23,86 Carboidrato (g): 148,69 Cálcio (mg): 430,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 411,19 Vitamina C (mg): 144,15 Energia (Kcal): 973,48					