

Observações						
...						
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	• RISOTO DE FRANGO 200G • PERA (1 un / 150G)	• MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PONKAN (1 un / 230G) • SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G • MAMÃO 122G	
COLAÇÃO						
LANCHE	• RISOTO DE FRANGO 200G • PERA (1 un / 150G)	• MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G • PONKAN (1 un / 230G)	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G • MAMÃO 122G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,42 Lipídios (g): 12,55 Carboidrato (g): 120,73 Cálcio (mg): 78,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 167,66 Vitamina C (mg): 76,92 Energia (Kcal): 693,05					

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	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G • MELÃO 170G	• ARROZ CARRETEIRO 180G • PERA (1 un / 150G)	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G • MAMÃO 122G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO - JANTAR 150G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	• IOGURTE DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
COLAÇÃO						
LANCHE	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G • MELÃO 170G	• ARROZ CARRETEIRO 180G • PERA (1 un / 150G)	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G • MAMÃO 122G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• IOGURTE DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,13 Lipídios (g): 7,43 Carboidrato (g): 118,59 Cálcio (mg): 134,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 67,01 Vitamina C (mg): 89,02 Energia (Kcal): 650,10					

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	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • RECHEIO DE FRANGO DESFIADO 35G • MAMÃO 122G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • PONKAN (1 un / 230G)	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • PERA (1 un / 150G)	
COLAÇÃO						
LANCHE	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • RECHEIO DE FRANGO DESFIADO 35G • MAMÃO 122G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • PONKAN (1 un / 230G)	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • PERA (1 un / 150G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,99 Lipídios (g): 10,65 Carboidrato (g): 125,07 Cálcio (mg): 192,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 182,27 Vitamina C (mg): 90,14 Energia (Kcal): 676,29					

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	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G • LARANJA (1 un / 150G)	• RISOTO DE FRANGO 200G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G • MELÃO 170G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G • PERA (1 un / 150G)	• BATIDA DE MAÇÃ SEM LACTOSE 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G • MAMÃO 122G	
COLAÇÃO						
LANCHE	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G • LARANJA (1 un / 150G)	• RISOTO DE FRANGO 200G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PÃO SEM LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G • MELÃO 170G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G • PERA (1 un / 150G)	• BATIDA DE MAÇÃ SEM LACTOSE 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G • MAMÃO 122G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,60 Lipídios (g): 12,92 Carboidrato (g): 92,54 Cálcio (mg): 212,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 197,63 Vitamina C (mg): 103,54 Energia (Kcal): 581,60					

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	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • LARANJA (1 un / 150G)					
COLAÇÃO						
LANCHE	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • LARANJA (1 un / 150G)					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,66 Lipídios (g): 11,94 Carboidrato (g): 95,09 Cálcio (mg): 60,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2,88 Vitamina C (mg): 114,94 Energia (Kcal): 656,49					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 31,40 Lipídios (g): 10,94 Carboidrato (g): 113,32 Cálcio (mg): 150,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 146,46 Vitamina C (mg): 91,10 Energia (Kcal): 650,56					