

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	• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G • LEITE COM CANELA SEM LACTOSE 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 • FEIJÃO CARIOCA 100G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G	• ARROZ 95G • SALADA DE TOMATE 40G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • FEIJÃO PRETO 100G	• 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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • CREME DE MILHO SEM LACTOSE 60G • 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	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
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): 42,87 Lipídios (g): 24,85 Carboidrato (g): 154,14 Cálcio (mg): 361,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 285,66 Vitamina C (mg): 123,27 Energia (Kcal): 992,11					

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	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE SEM LACTOSE 190ML • MANTEIGA SEM LACTOSE 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 SEM LACTOSE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE SEM LACTOSE 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): 43,34 Lipídios (g): 25,77 Carboidrato (g): 147,16 Cálcio (mg): 453,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 394,03 Vitamina C (mg): 88,16 Energia (Kcal): 978,35					

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	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML	• PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE SEM LACTOSE 190ML • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • LEITE SEM LACTOSE 190ML	• LEITE COM CANELA SEM LACTOSE 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• 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 • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • SALADA DE ACELGA 20G • MAMÃO 122G • BETERRABA COZIDA 50G	
LANCHE	• VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• 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): 43,96 Lipídios (g): 21,99 Carboidrato (g): 154,67 Cálcio (mg): 306,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 291,36 Vitamina C (mg): 94,98 Energia (Kcal): 967,85					

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 SEM LACTOSE 5G • LEITE SEM LACTOSE 190ML	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• 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	• 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 • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G • FAROFA DE COUVE 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ALMÔNDegas AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • MELÃO 170G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G	
LANCHE	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE SEM LACTOSE 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML • 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): 48,90 Lipídios (g): 25,08 Carboidrato (g): 172,29 Cálcio (mg): 541,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 374,43 Vitamina C (mg): 93,14 Energia (Kcal): 1084,16					

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	• PÃO SEM LEITE 37,5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML • 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 • SALADA DE TOMATE 40G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PICADINHO DE CARNE 56G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA 60G • MAMÃO 122G • SALADA DE ALFACE 15G			
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 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): 49,48 Lipídios (g): 33,91 Carboidrato (g): 194,85 Cálcio (mg): 460,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 365,53 Vitamina C (mg): 128,34 Energia (Kcal): 1265,69					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 45,56 Lipídios (g): 25,48 Carboidrato (g): 162,74 Cálcio (mg): 420,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 337,32 Vitamina C (mg): 103,45 Energia (Kcal): 1040,96					