

Observações						
ENCAMINHAR FRUTAS INTEIRAS SEM PROCESSAR.						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 30/03	Terça-Feira, 31/03	Quarta-Feira, 01/04	Quinta-Feira, 02/04	Sexta-Feira, 03/04	Sábado, 04/04
REGULAR MANHÃ			<ul style="list-style-type: none"> ● ÁGUA DE COCO 200ML ● BANANA (1 un / 130G) ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) ● IOGURTE DE MORANGO 180G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS (10) 10G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 6,40 Lipídios (g): 2,02 Carboidrato (g): 58,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 29,92 Vitamina C (mg): 13,24 Energia (Kcal): 263,19					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/04	Terça-Feira, 07/04	Quarta-Feira, 08/04	Quinta-Feira, 09/04	Sexta-Feira, 10/04	Sábado, 11/04
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE COCO 180ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS (10) 10G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ÁGUA DE COCO 200ML • BANANA (1 un / 130G) • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180G • BANANA (1 un / 130G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS (10) 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • ÁGUA DE COCO 200ML • BANANA (1 un / 130G) • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180G • BANANA (1 un / 130G) • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ÁGUA DE COCO 200ML • BANANA (1 un / 130G) • MAÇÃ (1 un / 100G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 5,91 Lipídios (g): 1,87 Carboidrato (g): 57,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,22 Vitamina C (mg): 12,78 Energia (Kcal): 255,38					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/04	Terça-Feira, 14/04	Quarta-Feira, 15/04	Quinta-Feira, 16/04	Sexta-Feira, 17/04	Sábado, 18/04
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● ÁGUA DE COCO 200ML ● BANANA (1 un / 130G) ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) ● IOGURTE DE COCO 180ML ● AVEIA EM FLOCOS FINOS (10) 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● ÁGUA DE COCO 200ML ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO 180G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 30G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ÁGUA DE COCO 200ML ● BANANA (1 un / 130G) ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ÁGUA DE COCO 200ML ● BANANA (1 un / 130G) ● MAÇÃ (1 un / 100G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 5,76 Lipídios (g): 1,73 Carboidrato (g): 56,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 24,98 Vitamina C (mg): 12,93 Energia (Kcal): 248,69					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/04	Terça-Feira, 21/04	Quarta-Feira, 22/04	Quinta-Feira, 23/04	Sexta-Feira, 24/04	Sábado, 25/04
REGULAR MANHÃ	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● ÁGUA DE COCO 200ML ● BANANA (1 un / 130G) ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO 180G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS (10) 10G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) ● ÁGUA DE COCO 200ML ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ÁGUA DE COCO 200ML ● BANANA (1 un / 130G) ● MAÇÃ (1 un / 100G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 4,59 Lipídios (g): 1,25 Carboidrato (g): 52,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 22,51 Vitamina C (mg): 12,77 Energia (Kcal): 221,98					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/04	Terça-Feira, 28/04	Quarta-Feira, 29/04	Quinta-Feira, 30/04	Sexta-Feira, 01/05	Sábado, 02/05
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO 180G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS (10) 10G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ÁGUA DE COCO 200ML ● BANANA (1 un / 130G) ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE COCO 180ML ● AVEIA EM FLOCOS FINOS (10) 10G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) ● ÁGUA DE COCO 200ML ● MAÇÃ (1 un / 100G) 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 6,02 Lipídios (g): 1,98 Carboidrato (g): 54,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 26,37 Vitamina C (mg): 11,94 Energia (Kcal): 247,33					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 5,69 Lipídios (g): 1,75 Carboidrato (g): 56,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 26,12 Vitamina C (mg): 12,71 Energia (Kcal): 246,73					