

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						• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO						• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 2,89 Lipídios (g): 0,27 Carboidrato (g): 48,20 Cálcio (mg): 25,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 88,99 Energia (Kcal): 165,13					

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 DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • LEITE COM CANELA 150ML	• PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • QUIRERA 60G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • MELÃO 170G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE CHUCHU 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIBEBE 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 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): 51,63 Lipídios (g): 28,46 Carboidrato (g): 168,22 Cálcio (mg): 543,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 451,68 Vitamina C (mg): 106,88 Energia (Kcal): 1107,30					

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 • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G	• MANTEIGA 5G • PÃO DE FORMA 37,5G • LEITE 150ML	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE 150ML	• LEITE COM CANELA 150ML • QUEIJO 20G • PÃO DE LEITE 37,5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAMÃO 122G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • PICADINHO DE CARNE 56G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA 25G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • PERA (1 un / 150G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • BARREADO 56G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FAROFA DE BANANA 30G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA DOCE COZIDA 35G • MELÃO 170G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• MAMÃO 122G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• RISOTO DE FRANGO 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,74 Lipídios (g): 32,01 Carboidrato (g): 187,66 Cálcio (mg): 598,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 406,46 Vitamina C (mg): 84,79 Energia (Kcal): 1241,38					

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	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE COM CANELA 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • MELÃO 170G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAMÃO 122G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • SALADA DE FRUTA 70G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	
JANTAR	• CANJA 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • MACARRÃO - JANTAR 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,42 Lipídios (g): 25,22 Carboidrato (g): 184,09 Cálcio (mg): 578,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 566,55 Vitamina C (mg): 99,81 Energia (Kcal): 1147,09					

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 DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MAMÃO 122G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE TOMATE 40G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • BATATA SALSA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • FRANGO AO SUGO 56G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
LANCHE	• PERA (1 un / 150G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• MAÇÃ (1 un / 137G) • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BOLO DE CHOCOLATE 60G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	
JANTAR	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,87 Lipídios (g): 32,71 Carboidrato (g): 181,63 Cálcio (mg): 595,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 458,86 Vitamina C (mg): 117,11 Energia (Kcal): 1189,79					

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 COM CANELA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G					
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • QUIRERA 60G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • LARANJA (1 un / 150G)					
LANCHE	• VITAMINA DE BANANA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G					
JANTAR	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 72,03 Lipídios (g): 41,09 Carboidrato (g): 216,21 Cálcio (mg): 807,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 616,99 Vitamina C (mg): 92,10 Energia (Kcal): 1503,50					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 51,96 Lipídios (g): 28,91 Carboidrato (g): 176,69 Cálcio (mg): 566,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 458,40 Vitamina C (mg): 101,26 Energia (Kcal): 1145,46					