

| 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            |                                                                                                                                                                   |                    |                     |                     |                    | • MAÇÃ (1 un / 137G)           |
| ALMOÇO             |                                                                                                                                                                   |                    |                     |                     |                    |                                |
| LANCHE             |                                                                                                                                                                   |                    |                     |                     |                    |                                |
| JANTAR             |                                                                                                                                                                   |                    |                     |                     |                    |                                |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                   |                    |                     |                     |                    |                                |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 1,86 Lipídios (g): 0,11 Carboidrato (g): 42,62 Cálcio (mg): 5,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 8,09 Energia (Kcal): 161,75 |                    |                     |                     |                    |                                |

| 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           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CANELA 150ML</li> <li>• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>           |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>• QUIBEBE 25G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU 20G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>• <b>QUIBEBE 25G</b></li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</b></li> <li>• <b>COUVE-FLOR REFOGADA 25G</b></li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> |                                                                                  |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA 150ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MINGAU DE AVEIA 160G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G</li> <li>• <b>CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</b></li> </ul>                                                                                                                     |                                                                                  |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G</b></li> </ul>                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CANJA INTEGRAL 200G</b></li> </ul>                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G</li> </ul>                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                                    |                                                                                  |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                  |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 46,69 Lipídios (g): 22,15 Carboidrato (g): 150,80 Cálcio (mg): 423,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 481,08 Vitamina C (mg): 82,60 Energia (Kcal): 962,62                                                       |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                  |

| 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                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>           |
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• <b>ABOBRINHA REFOGADA 35G</b></li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</b></li> <li>• CREME DE MILHO 60G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• BARREADO 56G</li> <li>• <b>CHUCHU REFOGADO 35G</b></li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> |                                                                                  |
| LANCHE                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BATIDA DE MAÇÃ 190ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</b></li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G</li> </ul>                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML</b></li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>                                                                                                        |                                                                                  |
| JANTAR                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G</b></li> </ul>                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> </ul>                                                                                                                   |                                                                                  |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                  |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 45,54 Lipídios (g): 22,06 Carboidrato (g): 146,68 Cálcio (mg): 403,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 519,02 Vitamina C (mg): 64,66 Energia (Kcal): 946,04                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                  |

| 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                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>           |
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>• <b>COUVE REFOGADA 40G</b></li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G</li> <li>• BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• BETERRABA COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 15G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ALMÔNDegas AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G</li> <li>• <b>ABOBRINHA REFOGADA 35G</b></li> <li>• <b>MAMÃO 122G</b></li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> </ul> |                                                                                  |
| LANCHE                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA 150ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MINGAU DE AVEIA 160G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</b></li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>                                                                                                                                                                      |                                                                                  |
| JANTAR                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CANJA INTEGRAL 200G</b></li> </ul>                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G</b></li> </ul>                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> </ul>                                                                                                                                                                       |                                                                                  |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                  |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 47,47 Lipídios (g): 20,58 Carboidrato (g): 154,81 Cálcio (mg): 423,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 520,39 Vitamina C (mg): 103,11 Energia (Kcal): 958,35                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                  |

| 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           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>           |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</b></li> <li>• <b>COUVE-FLORES REFOGADA 25G</b></li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• <b>CENOURA REFOGADA 35G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO ASSADO 60G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 35G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> |                                                                                  |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML</b></li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MINGAU DE AVEIA 160G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</b></li> <li>• TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G</li> </ul>                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</b></li> <li>• <b>BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G</b></li> </ul>                                                                                    |                                                                                  |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G</b></li> </ul>                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO - JANTAR 150G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G</li> </ul>                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G</li> </ul>                                                                                                                                               |                                                                                  |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                  |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 46,39 Lipídios (g): 25,73 Carboidrato (g): 163,86 Cálcio (mg): 386,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 293,46 Vitamina C (mg): 74,30 Energia (Kcal): 1042,50                                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                  |

| 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                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                                               |                    |                     |                     |                    |               |
| COLAÇÃO                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                                            |                    |                     |                     |                    |               |
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul> |                    |                     |                     |                    |               |
| LANCHE                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA 150ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                                     |                    |                     |                     |                    |               |
| JANTAR                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                                                                      |                    |                     |                     |                    |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                     |                     |                    |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 58,18 Lipídios (g): 28,35 Carboidrato (g): 178,94 Cálcio (mg): 520,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 351,34 Vitamina C (mg): 56,58 Energia (Kcal): 1183,10                                                                |                    |                     |                     |                    |               |
| Cálculo Mensal            | Proteína (g): 45,26 Lipídios (g): 21,98 Carboidrato (g): 150,71 Cálcio (mg): 398,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 432,12 Vitamina C (mg): 77,41 Energia (Kcal): 953,92                                                                 |                    |                     |                     |                    |               |