

Observações						
Não temperar as saladas com vinagre ou limão.						
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						• MANGA 120G
COLAÇÃO						• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 1,00 Lipídios (g): 0,14 Carboidrato (g): 26,06 Cálcio (mg): 8,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 7,52 Energia (Kcal): 98,90					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• MANGA 120G
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • QUIRERA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • QUIBEBE 25G • SALADA DE CHUCHU 20G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE PEPINO 35G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • MANGA 120G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MANGA 120G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G • MANGA 120G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MANTEIGA DE COCO 5G • SUCO DE UVA 150ML	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• CANJA 200G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,90 Lipídios (g): 22,68 Carboidrato (g): 145,51 Cálcio (mg): 176,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 276,07 Vitamina C (mg): 74,49 Energia (Kcal): 958,04					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• MANGA 120G
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• MANGA 120G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MANGA 120G	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • POLENTA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE CENOURA 25G • MANGA 120G	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • MANTEIGA DE COCO 5G	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,57 Lipídios (g): 20,79 Carboidrato (g): 143,77 Cálcio (mg): 121,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 502,34 Vitamina C (mg): 48,71 Energia (Kcal): 930,00					

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 SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA - PASSA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• MANGA 120G
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• MANGA 120G	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAMÃO 122G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • MANGA 120G • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 54G • MACARRÃO SEM OVOS 65G • MAMÃO 122G • SALADA DE PEPINO 35G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • MANTEIGA DE COCO 5G	• MANGA 120G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• LEITE DE SOJA 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA - PASSA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	
JANTAR	• CANJA 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,00 Lipídios (g): 19,02 Carboidrato (g): 156,39 Cálcio (mg): 149,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 332,05 Vitamina C (mg): 80,00 Energia (Kcal): 960,52					

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	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• MANGA 120G
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• MANGA 120G	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MANGA 120G • FAROFA DE CENOURA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G	• MANGA 120G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,28 Lipídios (g): 24,78 Carboidrato (g): 163,99 Cálcio (mg): 171,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 189,06 Vitamina C (mg): 63,14 Energia (Kcal): 1048,72					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G					
COLAÇÃO	• MELÃO 170G					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G					
JANTAR	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 69,46 Lipídios (g): 27,85 Carboidrato (g): 179,43 Cálcio (mg): 183,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 159,19 Vitamina C (mg): 56,72 Energia (Kcal): 1231,83					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 47,42 Lipídios (g): 21,22 Carboidrato (g): 148,59 Cálcio (mg): 150,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 306,01 Vitamina C (mg): 63,94 Energia (Kcal): 950,56					