

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 01/12	Terça-Feira, 02/12	Quarta-Feira, 03/12	Quinta-Feira, 04/12	Sexta-Feira, 05/12	Sábado, 06/12
REGULAR MANHÃ	• ARROZ G/NOT 180G • PÊSSEGO (1 un / 80G) • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO G/NOT 90G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 100G	• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G) • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML	• MELANCIA FATIADA 150G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA G/NOT 180G	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS G/NOT 75G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G • TOMATE (RODELA) 15G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BAUNILHA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS G/NOT 100G
REGULAR TARDE	• PÊSSEGO (1 un / 80G) • ARROZ G/NOT 180G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO G/NOT 90G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 100G	• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G) • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML	• MELANCIA FATIADA 150G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA G/NOT 180G	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS G/NOT 75G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G • TOMATE (RODELA) 15G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BAUNILHA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS G/NOT 100G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,88 Lipídios (g): 14,16 Carboidrato (g): 170,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 70,44 Vitamina C (mg): 14,11 Energia (Kcal): 934,02					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 08/12	Terça-Feira, 09/12	Quarta-Feira, 10/12	Quinta-Feira, 11/12	Sexta-Feira, 12/12	Sábado, 13/12
REGULAR MANHÃ	• ARROZ G/NOT 180G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO G/NOT 90G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• POLENTA G/NOT 180G • MELANCIA FATIADA 150G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E CENOURA (G/NOT) 120G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS G/NOT 75G • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20 ML E SALSICHA DE SOJA 45 G) 65G	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS G/NOT 75G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BAUNILHA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS G/NOT 100G
REGULAR TARDE	• ARROZ G/NOT 180G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO MOLHO G/NOT 90G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• POLENTA G/NOT 180G • MELANCIA FATIADA 150G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E CENOURA (G/NOT) 120G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS G/NOT 75G • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20 ML E SALSICHA DE SOJA 45 G) 65G	• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS G/NOT 75G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BAUNILHA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS G/NOT 100G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,94 Lipídios (g): 12,92 Carboidrato (g): 162,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 151,60 Vitamina C (mg): 228,60 Energia (Kcal): 913,50					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 15/12	Terça-Feira, 16/12	Quarta-Feira, 17/12	Quinta-Feira, 18/12	Sexta-Feira, 19/12	Sábado, 20/12
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS G/NOT 75G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• CANJICA COM LEITE DE SOJA G/NOT 250G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS G/NOT 75G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G • TOMATE (RODELA) 15G	• LARANJA (1 un / 100G) • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA G/NOT 180G • MOLHO DE CARNE DE SOJA E CENOURA (G/NOT) 120G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS G/NOT 75G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• CANJICA COM LEITE DE SOJA G/NOT 250G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE TANGERINA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS G/NOT 75G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G • TOMATE (RODELA) 15G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA G/NOT 180G • LARANJA (1 un / 100G) • MOLHO DE CARNE DE SOJA E CENOURA (G/NOT) 120G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,30 Lipídios (g): 13,17 Carboidrato (g): 171,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 5574,77 Vitamina C (mg): 36,61 Energia (Kcal): 957,31					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,76 Lipídios (g): 13,45 Carboidrato (g): 167,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1476,96 Vitamina C (mg): 100,17 Energia (Kcal): 932,15					