

Observações						
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
REGULAR MANHÃ		• MACARRÃO PARAFUSO 100G • MAÇÃ (1 un / 100G) • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G	• ARROZ 100G • LARANJA (1 un / 100G) • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G	• VITAMINA DE MORANGO 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)	• BANANA (1 un / 130G) • SUCO POLPA DE LARANJA 180ML • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
REGULAR TARDE		• MACARRÃO PARAFUSO 100G • MAÇÃ (1 un / 100G) • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G	• ARROZ 100G • LARANJA (1 un / 100G) • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G	• VITAMINA DE MORANGO 160ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)	• BANANA (1 un / 130G) • SUCO POLPA DE LARANJA 180ML • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,03 Lipídios (g): 21,90 Carboidrato (g): 116,92 Energia (Kcal): 775,10					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 07/09	Terça-Feira, 08/09	Quarta-Feira, 09/09	Quinta-Feira, 10/09	Sexta-Feira, 11/09	Sábado, 12/09
REGULAR MANHÃ	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G • HAMBÚRGUER DE ERVILHA 65G • PATÊ DE COUVE-FLORES 30G • QUEIJO (1 un / 15G)	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
REGULAR TARDE	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G • HAMBÚRGUER DE ERVILHA 65G • PATÊ DE COUVE-FLORES 30G • QUEIJO (1 un / 15G)	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,47 Lipídios (g): 23,44 Carboidrato (g): 128,36 Energia (Kcal): 816,38					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 14/09	Terça-Feira, 15/09	Quarta-Feira, 16/09	Quinta-Feira, 17/09	Sexta-Feira, 18/09	Sábado, 19/09
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• CANJICA 200G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 100G • LARANJA (1 un / 100G) • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• CANJICA 200G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 100G • LARANJA (1 un / 100G) • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,09 Lipídios (g): 20,46 Carboidrato (g): 111,65 Energia (Kcal): 739,06					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/09	Terça-Feira, 22/09	Quarta-Feira, 23/09	Quinta-Feira, 24/09	Sexta-Feira, 25/09	Sábado, 26/09
REGULAR MANHÃ	• ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G • HAMBÚRGUER DE LENTILHA COM COUVE-FLOR E CENOURA 55G • QUEIJO (1 un / 15G) • PATÊ DE COUVE-FLOR 30G	• POLENTA 100G • LARANJA (1 un / 100G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE QUEIJO (2 UNID) 80G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
REGULAR TARDE	• ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE MORANGO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G • HAMBÚRGUER DE LENTILHA COM COUVE-FLOR E CENOURA 55G • QUEIJO (1 un / 15G) • PATÊ DE COUVE-FLOR 30G	• POLENTA 100G • LARANJA (1 un / 100G) • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE QUEIJO (2 UNID) 80G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,78 Lipídios (g): 21,10 Carboidrato (g): 121,76 Energia (Kcal): 775,16					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
REGULAR MANHÃ	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • TOMATE (RODELA) 15G	• BANANA (1 un / 130G) • SUCO POLPA DE LARANJA 180ML • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G			
REGULAR TARDE	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE 20G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • TOMATE (RODELA) 15G	• BANANA (1 un / 130G) • SUCO POLPA DE LARANJA 180ML • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,53 Lipídios (g): 13,89 Carboidrato (g): 101,36 Energia (Kcal): 596,15					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 27,54 Lipídios (g): 20,60 Carboidrato (g): 116,77 Energia (Kcal): 750,62					