

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						• MAMÃO 122G
COLAÇÃO						• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 2,06 Lipídios (g): 0,25 Carboidrato (g): 32,29 Cálcio (mg): 43,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 151,42 Energia (Kcal): 103,75					

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	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE COM CANELA 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• MAMÃO 122G
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• LARANJA (1 un / 150G)	• MAMÃO 122G	• MELÃO 170G	• MELÃO 170G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • QUIRERA 60G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • MELÃO 170G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • QUIBEBE 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • MAMÃO 122G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • BATATA PALHA 25G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE CHUCHU 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • MAMÃO 122G • QUIBEBE 25G • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • LARANJA (1 un / 150G)	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAMÃO 122G	
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): 48,34 Lipídios (g): 23,96 Carboidrato (g): 147,08 Cálcio (mg): 448,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 489,97 Vitamina C (mg): 158,05 Energia (Kcal): 967,65					

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 • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO INTEGRAL 37,5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G	• PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE COM CANELA 150ML • QUEIJO 20G	• MAMÃO 122G
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• MAMÃO 122G	• MAMÃO 122G	• MAMÃO 122G	• MELÃO 170G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA 25G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • MELÃO 170G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • CREME DE MILHO 60G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G	• ARROZ INTEGRAL 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • CHUCHU REFOGADO 35G • MELÃO 170G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • LARANJA (1 un / 150G)	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • QUIRERA - JANTAR 120G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• RISOTO DE FRANGO 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,84 Lipídios (g): 25,53 Carboidrato (g): 163,04 Cálcio (mg): 438,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 252,16 Vitamina C (mg): 145,41 Energia (Kcal): 1064,78					

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 INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE COM CANELA 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• MAMÃO 122G
COLAÇÃO	• LARANJA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• MELÃO 170G	• MAMÃO 122G	• MELÃO 170G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • QUIBEBE 25G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • MELÃO 170G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • SALADA DE FRUTA 70G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ INTEGRAL 95G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• VITAMINA DE BANANA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • MAMÃO 122G	• SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• MINGAU DE AVEIA 160G • LARANJA (1 un / 150G)	• LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	
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): 50,90 Lipídios (g): 20,13 Carboidrato (g): 162,58 Cálcio (mg): 472,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 599,94 Vitamina C (mg): 143,31 Energia (Kcal): 996,55					

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 INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 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 INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• MAMÃO 122G
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• MAMÃO 122G	• MELÃO 170G	• MELÃO 170G	• MAMÃO 122G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE TOMATE 40G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • LARANJA (1 un / 150G) • BATATA PALHA 25G	• ARROZ INTEGRAL 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 INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • SALADA DE ALFACE 15G • POLENTA 100G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• CREME DE MANGA 100G • MELÃO 170G	• MINGAU DE AVEIA 160G • LARANJA (1 un / 150G)	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G	
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): 45,59 Lipídios (g): 27,69 Carboidrato (g): 166,65 Cálcio (mg): 484,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 439,77 Vitamina C (mg): 157,64 Energia (Kcal): 1068,62					

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 INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G					
COLAÇÃO	• MELÃO 170G					
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 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					
JANTAR	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 65,06 Lipídios (g): 32,36 Carboidrato (g): 186,60 Cálcio (mg): 557,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 489,00 Vitamina C (mg): 88,30 Energia (Kcal): 1273,47					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 47,96 Lipídios (g): 23,71 Carboidrato (g): 155,96 Cálcio (mg): 448,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 430,00 Vitamina C (mg): 148,70 Energia (Kcal): 998,57					