

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
DESJEJUM		• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE COM CANELA 150ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO		• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• MELANCIA 340G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO		• ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • FEIJÃO CARIOCA 100G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • PURÊ DE BATATA 60G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE TOMATE 40G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • MAMÃO 122G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIBEBE 25G • SALADA DE PEPINO 35G	• ARROZ 95G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE		• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO DE POLVILHO 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR		• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	• CANJA 200G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,49 Lipídios (g): 24,51 Carboidrato (g): 154,81 Cálcio (mg): 393,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 291,96 Vitamina C (mg): 114,24 Energia (Kcal): 999,50					

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
DESJEJUM	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• MELÃO 170G	• MELANCIA 340G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ACELGA 20G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G) • FAROFA DE CENOURA 20G	
LANCHE	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MINGAU DE AVEIA 160G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G	
JANTAR	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,59 Lipídios (g): 24,23 Carboidrato (g): 146,86 Cálcio (mg): 383,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 392,80 Vitamina C (mg): 75,79 Energia (Kcal): 961,39					

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
DESJEJUM	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• PÃO DE LEITE 37,5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA 5G	• MANTEIGA 5G • LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G	• LEITE COM CANELA 150ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELANCIA 340G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELÃO 170G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G	• ARROZ 95G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO ASSADO 60G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA 25G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • BETERRABA COZIDA 50G • MAMÃO 122G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • SALADA DE ACELGA 20G	
LANCHE	• VITAMINA DE MORANGO 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	
JANTAR	• CANJA 200G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,78 Lipídios (g): 20,84 Carboidrato (g): 154,70 Cálcio (mg): 292,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 285,56 Vitamina C (mg): 85,73 Energia (Kcal): 958,50					

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
DESJEJUM	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G • SALADA DE TOMATE 40G • FAROFA DE COUVE 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ALMÔNDegas AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • MELÃO 170G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G	
LANCHE	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• VITAMINA DE MORANGO 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,84 Lipídios (g): 23,64 Carboidrato (g): 172,22 Cálcio (mg): 462,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 365,34 Vitamina C (mg): 77,27 Energia (Kcal): 1072,67					

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
DESJEJUM	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G			
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)			
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE TOMATE 40G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA 60G • MAMÃO 122G			
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G			
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,05 Lipídios (g): 31,46 Carboidrato (g): 194,69 Cálcio (mg): 474,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 370,79 Vitamina C (mg): 114,74 Energia (Kcal): 1244,91					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 46,78 Lipídios (g): 24,20 Carboidrato (g): 162,80 Cálcio (mg): 393,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 335,37 Vitamina C (mg): 91,52 Energia (Kcal): 1031,87					