

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
INTEGRAL MANHÃ		• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 7G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CENOURA (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE DESNATADO 190ML • BISCOITO SALGADO INTEGRAL 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,84 Lipídios (g): 7,54 Carboidrato (g): 57,67 Energia (Kcal): 344,71					

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
INTEGRAL MANHÃ	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE COCO DESNATADO 180ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 30G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,80 Lipídios (g): 5,69 Carboidrato (g): 54,33 Energia (Kcal): 313,66					

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
INTEGRAL MANHÃ	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 7G • MAMÃO FATIADO 85G	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G) • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,38 Lipídios (g): 6,14 Carboidrato (g): 55,78 Energia (Kcal): 318,77					

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
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 7G	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • BISCOITO DOCE INTEGRAL 50G • BANANA (1 un / 130G)	• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,15 Lipídios (g): 7,08 Carboidrato (g): 60,47 Energia (Kcal): 348,16					

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
INTEGRAL MANHÃ	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 7G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,98 Lipídios (g): 7,28 Carboidrato (g): 64,45 Energia (Kcal): 371,06					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,31 Lipídios (g): 6,74 Carboidrato (g): 58,19 Energia (Kcal): 337,21					