

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 29/06	Terça-Feira, 30/06	Quarta-Feira, 01/07	Quinta-Feira, 02/07	Sexta-Feira, 03/07	Sábado, 04/07
DESJEJUM			• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO			• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO			• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE BETERRABA 28G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE BETERRABA 28G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE			• CREME DE MANGA COM LEITE SEM LACTOSE 100G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • MAMÃO 122G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	
JANTAR			• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G	• CANJA 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,25 Lipídios (g): 23,88 Carboidrato (g): 161,52 Cálcio (mg): 358,07 Ferro (mg): 7,85 Retinol (mg): 259,99 Vitamina C (mg): 180,93 Energia (Kcal): 1001,69					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/07	Terça-Feira, 07/07	Quarta-Feira, 08/07	Quinta-Feira, 09/07	Sexta-Feira, 10/07	Sábado, 11/07
DESJEJUM	• LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • QUIRERA 60G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CENOURA REFOGADA 35G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G • CHUCHU REFOGADO 35G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • FAROFA DE BANANA 30G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE SEM LACTOSE 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,27 Lipídios (g): 22,29 Carboidrato (g): 176,56 Cálcio (mg): 357,41 Ferro (mg): 8,11 Retinol (mg): 336,23 Vitamina C (mg): 157,50 Energia (Kcal): 1069,70					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/07	Terça-Feira, 14/07	Quarta-Feira, 15/07	Quinta-Feira, 16/07	Sexta-Feira, 17/07	Sábado, 18/07
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/07	Terça-Feira, 21/07	Quarta-Feira, 22/07	Quinta-Feira, 23/07	Sexta-Feira, 24/07	Sábado, 25/07
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

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	RECESSO	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • GELEIA DE UVA SEM AÇÚCAR 6G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	
COLAÇÃO	RECESSO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
ALMOÇO	RECESSO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • SALADA DE ALFACE 15G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • MACARRÃO SEM OVOS 65G • SALADA DE CENOURA 25G • KIWI (1 un / 99G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE BETERRABA 28G • MELÃO 170G	
LANCHE	RECESSO	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G	
JANTAR	RECESSO	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G	• CANJA 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,93 Lipídios (g): 28,38 Carboidrato (g): 202,18 Cálcio (mg): 279,10 Ferro (mg): 9,11 Retinol (mg): 204,35 Vitamina C (mg): 177,96 Energia (Kcal): 1266,49					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 51,02 Lipídios (g): 24,49 Carboidrato (g): 179,58 Cálcio (mg): 335,22 Ferro (mg): 8,32 Retinol (mg): 276,77 Vitamina C (mg): 170,04 Energia (Kcal): 1106,50					