

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						• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO						• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 2,89 Lipídios (g): 0,27 Carboidrato (g): 48,20 Cálcio (mg): 25,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 88,99 Energia (Kcal): 165,13					

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 DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G • LEITE COM CANELA 150ML	• PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • MELÃO 170G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G	• ARROZ 95G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO SUGO 56G	• ARROZ 95G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE CHUCHU 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIBEBE 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• FLOCOS DE ARROZ 15G • VITAMINA DE MANGA 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE BANANA 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• CANJA 200G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,29 Lipídios (g): 24,70 Carboidrato (g): 143,87 Cálcio (mg): 413,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 393,41 Vitamina C (mg): 113,43 Energia (Kcal): 940,04					

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 • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G	• MANTEIGA 5G • PÃO DE FORMA 37,5G • LEITE 150ML	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	• QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE 150ML	• LEITE COM CANELA 150ML • QUEIJO 20G • PÃO DE LEITE 37,5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAMÃO 122G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • PICADINHO DE CARNE 56G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA 25G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • CREME DE AIPIM 35G • PERA (1 un / 150G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G	• ARROZ 95G • BARREADO 56G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FAROFÁ DE COUVE 20G	• ARROZ 95G • FRANGO AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA DOCE COZIDA 35G • MELÃO 170G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE ARROZ 15G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• RISOTO DE FRANGO 200G	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,23 Lipídios (g): 25,58 Carboidrato (g): 161,23 Cálcio (mg): 402,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 352,24 Vitamina C (mg): 104,92 Energia (Kcal): 1040,78
-----------------	---

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 DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE COM CANELA 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • MELÃO 170G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA 60G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • SALADA DE FRUTA 70G • FRANGO AO SUGO 56G	• ARROZ 95G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G	
LANCHE	• VITAMINA DE BANANA 150ML • FLOCOS DE ARROZ 15G	• FLOCOS DE ARROZ 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• VITAMINA DE BANANA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	
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): 46,28 Lipídios (g): 21,80 Carboidrato (g): 163,74 Cálcio (mg): 432,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 538,86 Vitamina C (mg): 101,53 Energia (Kcal): 1000,89					

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 DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MAMÃO 122G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE TOMATE 40G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FRANGO ASSADO 60G • FAROFÁ DE COUVE 20G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • PICADINHO DE CARNE 56G • BATATA SALSA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • FRANGO AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
LANCHE	• CREME DE MANGA 100G • PERA (1 un / 150G)	• VITAMINA DE BANANA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	
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	• CANJA 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,34 Lipídios (g): 26,63 Carboidrato (g): 160,79 Cálcio (mg): 436,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 438,85 Vitamina C (mg): 125,02 Energia (Kcal): 1013,97					

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 DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G					
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE CENOURA 25G • LARANJA (1 un / 150G)					
LANCHE	• VITAMINA DE BANANA 150ML • FLOCOS DE ARROZ 15G					
JANTAR	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,89 Lipídios (g): 30,55 Carboidrato (g): 163,51 Cálcio (mg): 557,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 553,63 Vitamina C (mg): 102,53 Energia (Kcal): 1147,05					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 42,53 Lipídios (g): 23,97 Carboidrato (g): 153,44 Cálcio (mg): 411,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 418,99 Vitamina C (mg): 110,04 Energia (Kcal): 972,55					