

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
REGULAR MANHÃ		● SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150G ● MAÇÃ (1 un / 100G)	● ARROZ 100G ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G ● LARANJA (1 un / 100G)	● VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML ● BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	● POLENTA 100G ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G ● MANGA PICADA 100G	● LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML ● BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,25 Lipídios (g): 8,42 Carboidrato (g): 47,89 Energia (Kcal): 311,11					

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
REGULAR MANHÃ	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO DE SOJA 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 8,43 Lipídios (g): 8,94 Carboidrato (g): 53,32 Energia (Kcal): 323,51					

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
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,90 Lipídios (g): 6,53 Carboidrato (g): 50,64 Energia (Kcal): 318,62					

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
REGULAR MANHÃ	• ARROZ 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MANGA PICADA 100G	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO DE SOJA 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• POLENTA 100G • MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE E OVOS 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,70 Lipídios (g): 6,04 Carboidrato (g): 53,24 Energia (Kcal): 312,23					

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
REGULAR MANHÃ	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • TOMATE (RODELA) 15G	• ARROZ 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G • MANGA PICADA 100G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,53 Lipídios (g): 3,90 Carboidrato (g): 48,29 Energia (Kcal): 282,20					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,30 Lipídios (g): 6,87 Carboidrato (g): 50,87 Energia (Kcal): 311,72					