

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 • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE COM CANELA 150ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • LEITE 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • QUIRERA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIBEBE 25G • SALADA DE CHUCHU 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• MAÇÃ (1 un / 137G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • SUCO DE UVA 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G	• CANJA 200G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,52 Lipídios (g): 35,26 Carboidrato (g): 184,94 Cálcio (mg): 705,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 533,08 Vitamina C (mg): 112,19 Energia (Kcal): 1261,02					

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 • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE BETERRABA 28G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE CENOURA 25G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,17 Lipídios (g): 36,75 Carboidrato (g): 186,75 Cálcio (mg): 760,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 739,55 Vitamina C (mg): 82,93 Energia (Kcal): 1291,37					

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	• PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• LEITE 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE FORMA 37,5G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE PEPINO 35G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	
JANTAR	• CANJA 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 58,00 Lipídios (g): 33,87 Carboidrato (g): 198,79 Cálcio (mg): 695,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 587,97 Vitamina C (mg): 89,74 Energia (Kcal): 1301,89					

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	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • LARANJA (1 un / 150G) • FAROFA DE CENOURA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE DE MORANGO 180ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	• BOLO DE CHOCOLATE 60G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML	
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,86 Lipídios (g): 39,33 Carboidrato (g): 202,86 Cálcio (mg): 729,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 429,33 Vitamina C (mg): 97,03 Energia (Kcal): 1372,15					

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 • MANTEIGA 5G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G					
COLAÇÃO	• MELÃO 170G					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML					
JANTAR	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,90 Lipídios (g): 35,64 Carboidrato (g): 201,49 Cálcio (mg): 667,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 452,06 Vitamina C (mg): 66,03 Energia (Kcal): 1366,89					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 55,27 Lipídios (g): 34,89 Carboidrato (g): 188,07 Cálcio (mg): 693,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 545,83 Vitamina C (mg): 94,09 Energia (Kcal): 1265,02					