

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						● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,06 Lipídios (g): 0,22 Carboidrato (g): 52,20 Cálcio (mg): 6,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 12,92 Energia (Kcal): 201,73					

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 SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE CHUCHU 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G • LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM TOMATE 70G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• VITAMINA DE BANANA 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,84 Lipídios (g): 22,94 Carboidrato (g): 271,83 Cálcio (mg): 358,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 119,10 Vitamina C (mg): 46,21 Energia (Kcal): 1484,43					

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 SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	• LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G	• PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE PEPINO 35G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G	• ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 70G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,58 Lipídios (g): 22,62 Carboidrato (g): 270,55 Cálcio (mg): 324,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 136,48 Vitamina C (mg): 57,02 Energia (Kcal): 1479,30					

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	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	• LEITE 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 70G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE BANANA 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,54 Lipídios (g): 22,68 Carboidrato (g): 275,03 Cálcio (mg): 394,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 178,28 Vitamina C (mg): 55,84 Energia (Kcal): 1502,67					

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 SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA - PASSA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE TOMATE 40G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE ALFACE 15G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• VITAMINA DE BANANA 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM TOMATE 70G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA - PASSA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,89 Lipídios (g): 26,66 Carboidrato (g): 291,56 Cálcio (mg): 399,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 125,20 Vitamina C (mg): 34,93 Energia (Kcal): 1605,57					

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 SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G					
COLAÇÃO	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)					
LANCHE	• LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
JANTAR	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,79 Lipídios (g): 29,31 Carboidrato (g): 292,37 Cálcio (mg): 420,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 393,20 Vitamina C (mg): 16,81 Energia (Kcal): 1666,17					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 53,00 Lipídios (g): 23,04 Carboidrato (g): 269,17 Cálcio (mg): 357,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 144,14 Vitamina C (mg): 45,91 Energia (Kcal): 1473,07					