

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		• SUCO POLPA DE UVA 180ML • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ INTEGRAL 100G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • HAMBÚRGUER DE CARNE MOÍDA 60G • MANGA PICADA 100G	• MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • BANANA (1 un / 130G) • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G	• SALADA DE FRUTAS 100G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,13 Lipídios (g): 2,16 Carboidrato (g): 35,10 Energia (Kcal): 191,95					

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 • KIWI (1 un / 80G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• MELÃO FATIADO 150G • SUCO POLPA DE LARANJA 180ML • BOLINHO DE CARNE MOÍDA 60G	• SALADA DE FRUTAS 100G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 7,66 Lipídios (g): 2,64 Carboidrato (g): 32,17 Energia (Kcal): 173,57					

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 • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE CARNE MOÍDA 60G	• MAÇÃ (1 un / 100G) • SUCO POLPA DE UVA 180ML • SALADA DE FRUTAS 100G	• LARANJA (1 un / 100G) • SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 60G)	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • SALSICHA DE FRANGO SEM GLÚTEN 45G • KIWI (1 un / 80G)	• CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G	• SALADA DE FRUTAS 100G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,11 Lipídios (g): 3,15 Carboidrato (g): 32,56 Energia (Kcal): 207,20					

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 INTEGRAL 100G • MAÇÃ (1 un / 100G) • BOLINHO DE CARNE MOÍDA 60G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML • SALADA DE FRUTAS 100G	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• LARANJA (1 un / 100G) • SUCO POLPA DE LARANJA 180ML • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• SALADA DE FRUTAS 100G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,96 Lipídios (g): 3,46 Carboidrato (g): 36,95 Energia (Kcal): 219,87					

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	• MAÇÃ (1 un / 100G) • SUCO POLPA DE MANGA 180ML • SALADA DE FRUTAS 100G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • TOMATE (RODELA) 15G • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE CARNE MOÍDA 60G	• BANANA (1 un / 130G) • SUCO POLPA DE UVA 180ML • BOLINHO DE CARNE MOÍDA 60G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,92 Lipídios (g): 3,08 Carboidrato (g): 44,09 Energia (Kcal): 245,97					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 11,52 Lipídios (g): 2,93 Carboidrato (g): 35,56 Energia (Kcal): 206,43					