

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• 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 OVOS 65G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MACARRÃO SEM OVOS 65G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MACARRÃO SEM OVOS 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE CHUCHU 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MACARRÃO SEM OVOS 65G • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • LEITE DE SOJA 190ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• LEITE DE SOJA 190ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,01 Lipídios (g): 20,77 Carboidrato (g): 281,76 Cálcio (mg): 146,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 22,34 Vitamina C (mg): 45,90 Energia (Kcal): 1517,80					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G	• 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 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE CENOURA 25G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM OVOS 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM OVOS 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 OVOS 65G	• ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• LEITE DE SOJA 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 58,41 Lipídios (g): 21,09 Carboidrato (g): 278,40 Cálcio (mg): 145,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 62,22 Vitamina C (mg): 54,77 Energia (Kcal): 1506,07					

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 LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• 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 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM OVOS 65G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM OVOS 65G • SALADA DE REPOLHO 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM OVOS 65G • SALADA DE BETERRABA 28G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM OVOS 65G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• LEITE DE SOJA 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE DE SOJA 190ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• LEITE DE SOJA 190ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,33 Lipídios (g): 21,38 Carboidrato (g): 281,64 Cálcio (mg): 157,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 84,21 Vitamina C (mg): 54,10 Energia (Kcal): 1526,25					

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 LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO CREAM CRAKER 30G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• 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 OVOS 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM OVOS 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 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 OVOS 65G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
LANCHE	• LEITE DE SOJA 190ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• LEITE DE SOJA 190ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE E OVOS 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,73 Lipídios (g): 21,96 Carboidrato (g): 285,14 Cálcio (mg): 155,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 25,24 Vitamina C (mg): 35,90 Energia (Kcal): 1543,38					

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 DE SOJA COM CANELA 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G					
COLAÇÃO	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)					
ALMOÇO	● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● MACARRÃO SEM OVOS 65G ● SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G)					
LANCHE	● LEITE DE SOJA 190ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G ● MAÇÃ (1 un / 137G)					
JANTAR	● MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 200G ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 74,46 Lipídios (g): 27,27 Carboidrato (g): 323,01 Cálcio (mg): 208,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 225,88 Vitamina C (mg): 18,00 Energia (Kcal): 1808,59					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 57,55 Lipídios (g): 20,72 Carboidrato (g): 274,49 Cálcio (mg): 148,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 53,46 Vitamina C (mg): 45,19 Energia (Kcal): 1483,51					