

| 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      |                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>VITAMINA DE MORANGO 160ML</li> <li>CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li><b>MACARRÃO PARAFUSO 100G</b></li> <li><b>OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ARROZ 100G</li> <li>LARANJA (1 un / 100G)</li> <li><b>HAMBÚGUER DE LENTILHA COM COUVE-FLORES E CENOURA 55G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO POLPA DE UVA 180ML</li> <li><b>SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>LEITE 190ML</li> <li>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> </ul> |
| Tabela Nutricional |                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                              |                                                                                                       |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 12,45 Lipídios (g): 10,98 Carboidrato (g): 57,51 Energia (Kcal): 376,21 |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                              |                                                                                                       |

| 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO 100G</li> <li>• <b>OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G</b></li> <li>• MELÃO FATIADO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</li> <li>• ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G</li> <li>• <b>HAMBÚRGUER DE ERVILHA 65G</b></li> <li>• <b>QUEIJO (1 un / 15G)</b></li> <li>• <b>PATÊ DE COUVE-FLOR 30G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> </ul> |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                       |                                            |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                           |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 13,43 Lipídios (g): 14,05 Carboidrato (g): 62,13 Energia (Kcal): 420,08 |                                            |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                           |

| 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             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• <b>SUCO POLPA DE UVA 180ML</b></li> <li>• <b>PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML</li> <li>• <b>SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJICA 200G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>• <b>OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G</b></li> <li>• MELÃO FATIADO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MANGA 180ML</li> <li>• <b>PÃO DE QUEIJO (2 UNID) 80G</b></li> <li>• <b>BANANA (1 un / 130G)</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• <b>BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</b></li> </ul> |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                      |                                                                                                |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 12,00 Lipídios (g): 13,05 Carboidrato (g): 54,66 Energia (Kcal): 378,21                                                                                    |                                                                                                                                      |                                                                                                |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |

| 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      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE QUEIJO (2 UNID) 80G</li> <li>• MELÃO FATIADO 150G</li> <li>• VITAMINA DE MORANGO 160ML</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• HAMBÚRGUER DE ERVILHA 65G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180G</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 180ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL FATIADO 50G</li> <li>• ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G</li> <li>• HAMBÚRGUER DE LENTILHA COM COUVE-FLORES E CENOURA 55G</li> <li>• QUEIJO (1 un / 15G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• SUCO POLPA DE LARANJA 180ML</li> <li>• PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)</li> </ul> |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                           |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 12,19 Lipídios (g): 11,07 Carboidrato (g): 58,50 Energia (Kcal): 376,14                                                             |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                           |

| 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             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML</li> <li>• TOMATE (RODELA) 15G</li> <li>• <b>PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>HAMBÚRGUER DE ERVILHA 65G</b></li> <li>• <b>QUEIJO (1 un / 15G)</b></li> <li>• <b>PATÊ DE COUVE-FLOR 30G</b></li> <li>• <b>ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G</b></li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SAGU DE UVA 150G</li> <li>• <b>CREME DE LEITE DE COCO 20G</b></li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML</li> <li>• <b>SANDUÍCHE NATURAL VEGETARIANO 100G</b></li> </ul> |                     |                    |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                      |                     |                    |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 7,86 Lipídios (g): 8,70 Carboidrato (g): 48,51 Energia (Kcal): 296,83                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                      |                     |                    |               |
| Cálculo Mensal            | Proteína (g): 11,86 Lipídios (g): 11,75 Carboidrato (g): 56,69 Energia (Kcal): 374,08                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                      |                     |                    |               |