

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 01/06	Terça-Feira, 02/06	Quarta-Feira, 03/06	Quinta-Feira, 04/06	Sexta-Feira, 05/06	Sábado, 06/06
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 230G) 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • BRÓCOLIS COZIDO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • FRANGO AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • MAMÃO 122G • SALADA DE CHUCHU 20G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 58,57 Lipídios (g): 32,48 Carboidrato (g): 199,46 Cálcio (mg): 197,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 269,86 Vitamina C (mg): 155,94 Energia (Kcal): 1296,07					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 08/06	Terça-Feira, 09/06	Quarta-Feira, 10/06	Quinta-Feira, 11/06	Sexta-Feira, 12/06	Sábado, 13/06
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • COUVE-FLORE REFOGADA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • PICADINHO DE CARNE 56G • SALADA DE ACELGA 20G • PONKAN (1 un / 230G) • BATATA DOCE COZIDA 35G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • PERA (1 un / 150G) • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE CENOURA 25G • MELÃO 170G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • POLENTA - JANTAR 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 56G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 44,86 Lipídios (g): 23,78 Carboidrato (g): 170,57 Cálcio (mg): 158,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 308,27 Vitamina C (mg): 146,46 Energia (Kcal): 1046,15

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 15/06	Terça-Feira, 16/06	Quarta-Feira, 17/06	Quinta-Feira, 18/06	Sexta-Feira, 19/06	Sábado, 20/06
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • SALADA DE PEPINO 35G • MELÃO 170G • QUIBEBE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FAROFA DE CENOURA 20G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • FRANGO AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • KIWI (1 un / 99G) • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BETERRABA COZIDA 50G • FEIJÃO PRETO 100G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • PONKAN (1 un / 230G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • CARNE MOÍDA REFOGADA 54G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO DE POLVILHO 30G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 47,48 Lipídios (g): 21,03 Carboidrato (g): 176,12 Cálcio (mg): 159,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 566,93 Vitamina C (mg): 137,19 Energia (Kcal): 1049,01

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 22/06	Terça-Feira, 23/06	Quarta-Feira, 24/06	Quinta-Feira, 25/06	Sexta-Feira, 26/06	Sábado, 27/06
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE CENOURA 25G • KIWI (1 un / 99G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • POLENTA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • QUIRERA 60G • ALMÔNDegas AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE ABOBRINHA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE ACELGA 20G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 100G • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 48,55 Lipídios (g): 22,55 Carboidrato (g): 188,18 Cálcio (mg): 146,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 340,98 Vitamina C (mg): 136,60 Energia (Kcal): 1123,72

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 29/06	Terça-Feira, 30/06	Quarta-Feira, 01/07	Quinta-Feira, 02/07	Sexta-Feira, 03/07	Sábado, 04/07
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G ● LEITE DE SOJA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 				
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PONKAN (1 un / 230G) 				
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PICADINHO DE CARNE 56G ● POLENTA 100G ● SALADA DE ACELGA 20G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● SALADA DE ALFACE 15G ● CHUCHU REFOGADO 35G ● MAMÃO 122G ● FRANGO AO SUGO 56G 				
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● SANDUÍCHE VEGANO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML 				
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G 				
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,59 Lipídios (g): 27,15 Carboidrato (g): 192,49 Cálcio (mg): 195,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 219,03 Vitamina C (mg): 198,00 Energia (Kcal): 1192,41					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 48,88 Lipídios (g): 24,17 Carboidrato (g): 182,29 Cálcio (mg): 163,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 371,51 Vitamina C (mg): 147,19 Energia (Kcal): 1112,45					