

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/04	Terça-Feira, 28/04	Quarta-Feira, 29/04	Quinta-Feira, 30/04	Sexta-Feira, 01/05	Sábado, 02/05
DESJEJUM					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	• MAMÃO 122G
COLAÇÃO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
LANCHE					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
JANTAR					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 1,40 Lipídios (g): 0,15 Carboidrato (g): 34,85 Ferro (mg): 0,40 Retinol (mg): 110,28 Vitamina C (mg): 99,11 Energia (Kcal): 131,38					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/05	Terça-Feira, 05/05	Quarta-Feira, 06/05	Quinta-Feira, 07/05	Sexta-Feira, 08/05	Sábado, 09/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• COUVE-FLOR REFOGADA 25G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• LENTILHA REFOGADA 60G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PASTA DE GRÃO DE BICO 60G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 20G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE LEGUMES 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E PTS 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G</li> <li>• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, PTS E MACARRÃO 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,13 Lipídios (g): 17,42 Carboidrato (g): 198,80 Ferro (mg): 7,82 Retinol (mg): 280,30 Vitamina C (mg): 121,99 Energia (Kcal): 1092,44					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/05	Terça-Feira, 12/05	Quarta-Feira, 13/05	Quinta-Feira, 14/05	Sexta-Feira, 15/05	Sábado, 16/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• LENTILHA REFOGADA 60G</li> <li>• COUVE-FLORES REFOGADA 25G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• LENTILHA REFOGADA 60G</li> <li>• FAROFA DE BANANA 30G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• QUIBEBE 25G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• KIWI (1 un / 99G)</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE LEGUMES 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,29 Lipídios (g): 17,63 Carboidrato (g): 212,77 Ferro (mg): 8,14 Retinol (mg): 584,46 Vitamina C (mg): 139,78 Energia (Kcal): 1181,96					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/05	Terça-Feira, 19/05	Quarta-Feira, 20/05	Quinta-Feira, 21/05	Sexta-Feira, 22/05	Sábado, 23/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• BETERRABA COZIDA 50G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 15G</li> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PASTA DE GRÃO DE BICO 60G</li> <li>• CREME DE MILHO 60G</li> <li>• MELÃO 170G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• LENTILHA REFOGADA 60G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 20G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• KIWI (1 un / 99G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 100G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• TORTA SALGADA DE MILHO E ORÉGANO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS, SOJA E TOMATE 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATA DOCE, PTS E MACARRÃO SEM OVOS 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G</li> <li>• GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE LEGUMES 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE AIPIM COM PTS 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES, PTS E MACARRÃO 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,08 Lipídios (g): 19,49 Carboidrato (g): 227,82 Ferro (mg): 8,73 Retinol (mg): 415,48 Vitamina C (mg): 156,94 Energia (Kcal): 1242,46					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/05	Terça-Feira, 26/05	Quarta-Feira, 27/05	Quinta-Feira, 28/05	Sexta-Feira, 29/05	Sábado, 30/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G</li> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• LENTILHA REFOGADA 60G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 35G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>• LENTILHA REFOGADA 60G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• CREME DE AIPIM 35G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE LEGUMES 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA CREME DE BATATA SALSA E PTS 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,56 Lipídios (g): 20,52 Carboidrato (g): 232,64 Ferro (mg): 9,09 Retinol (mg): 435,20 Vitamina C (mg): 128,11 Energia (Kcal): 1281,29					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 47,08 Lipídios (g): 17,86 Carboidrato (g): 208,81 Ferro (mg): 8,05 Retinol (mg): 407,63 Vitamina C (mg): 134,33 Energia (Kcal): 1146,12					