

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 PRATA 100G
COLAÇÃO						• MAÇÃ 75G
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 1,75 Lipídios (g): 0,00 Carboidrato (g): 51,32 Cálcio (mg): 13,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 1,19 Energia (Kcal): 192,42					

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 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• BANANA PRATA 100G
COLAÇÃO	• MAÇÃ 75G	• BANANA PRATA 100G	• MAMÃO 60G	• PERA COZIDA 75G	• MAMÃO 60G	• MAÇÃ 75G
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • CENOURA REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • ISCAS DE CARNE COM BRÓCOLIS 30G	• ARROZ 75G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • COUVE-FLOR REFOGADA 40G • FEIJÃO PRETO 60G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G • FEIJÃO CARIOCA 60G	
LANCHE	• MELÃO 119G	• PERA COZIDA 75G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• BANANA PRATA 100G	• PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G	• PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLUTEN 200G	• PAPA DE BATATA DOCE, BRÓCOLIS, CHUCHU, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS 200G	• PAPA DE ABÓBORA, ABOBRINHA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS 200G	• PAPA DE CENOURA, COUVE, FUBÁ E CARNE 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,91 Lipídios (g): 8,54 Carboidrato (g): 112,25 Cálcio (mg): 101,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 339,08 Vitamina C (mg): 43,28 Energia (Kcal): 617,19					

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 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA • PASSA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• BANANA PRATA 100G
COLAÇÃO	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G	• BANANA PRATA 100G	• PERA COZIDA 75G	• BANANA PRATA 100G	• MAÇÃ 75G
ALMOÇO	• ARROZ 75G • VAGEM REFOGADA 25G • CARNE MOÍDA AO SUGO 40G • FEIJÃO PRETO 60G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • BETERRABA COZIDA 30G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • ISCAS DE CARNE 30G • FEIJÃO PRETO 60G • QUIBEBE 40G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • CHUCHU REFOGADO 35G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 40G • BRÓCOLIS COZIDO 40G • FEIJÃO PRETO 60G	
LANCHE	• PERA COZIDA 75G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	• MAMÃO 60G	• MELÃO 119G	
JANTAR	• PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS 200G	• PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS 200G	• PAPA DE ESPINAFRE, LEGUMES, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS 200G	• PAPA DE ABOBRINHA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,16 Lipídios (g): 7,61 Carboidrato (g): 113,93 Cálcio (mg): 107,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 250,97 Vitamina C (mg): 39,13 Energia (Kcal): 616,06					

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	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• BANANA PRATA 100G
COLAÇÃO	• MAÇÃ 75G	• BANANA PRATA 100G	• MELÃO 119G	• BANANA PRATA 100G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• MAÇÃ 75G
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FÍGADO 30G • CENOURA REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE CARNE 30G • COUVE-FLOR REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • POLENTA 100G • FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • BETERRABA COZIDA 30G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • FEIJÃO PRETO 60G	
LANCHE	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• PERA COZIDA 75G	• MAMÃO 60G	
JANTAR	• PAPA DE ARROZ, BRÓCOLIS, CENOURA, CHUCHU E FRANGO 200G	• PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 200G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G	• CANJA 200G	• PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,08 Lipídios (g): 8,75 Carboidrato (g): 113,43 Cálcio (mg): 104,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 855,81 Vitamina C (mg): 43,37 Energia (Kcal): 622,30					

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	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA - PASSA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• BANANA PRATA 100G
COLAÇÃO	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• MAMÃO 60G	• MELÃO 119G	• MAÇÃ 75G
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE 30G • CHUCHU REFOGADO 35G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G • BETERRABA COZIDA 30G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • QUIRERA 60G • ISCAS DE CARNE COM BRÓCOLIS 30G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • VAGEM REFOGADA 25G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • QUIBEBE 40G • CARNE MOÍDA AO SUGO 40G	
LANCHE	• MAÇÃ COZIDA 105G	• PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	• BANANA PRATA 100G	• PERA COZIDA 75G	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	
JANTAR	• PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS 200G	• PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLUTEN 200G	• PAPA DE BATATA SALSA, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS 200G	• PAPA DE ARROZ, BATATA SALSA, CENOURA E CARNE 200G	• PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,90 Lipídios (g): 9,45 Carboidrato (g): 117,30 Cálcio (mg): 111,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 292,99 Vitamina C (mg): 39,91 Energia (Kcal): 650,46					

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 190ML • PÃO SEM LEITE 25G					
COLAÇÃO	• MAÇÃ COZIDA 105G					
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • ABOBRINHA REFOGADA 50G					
LANCHE	• MELÃO 119G					
JANTAR	• CANJA 200G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,82 Lipídios (g): 8,35 Carboidrato (g): 112,95 Cálcio (mg): 92,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1,96 Vitamina C (mg): 25,16 Energia (Kcal): 623,50					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 33,46 Lipídios (g): 8,25 Carboidrato (g): 111,76 Cálcio (mg): 101,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 401,35 Vitamina C (mg): 39,25 Energia (Kcal): 609,69					