

Observações						
ENCAMINHAR FRUTAS INTEIRAS SEM PROCESSAR.						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 01/12	Terça-Feira, 02/12	Quarta-Feira, 03/12	Quinta-Feira, 04/12	Sexta-Feira, 05/12	Sábado, 06/12
REGULAR MANHÃ	• IOGURTE DE MORANGO 180G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 30G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ÁGUA DE COCO 200ML • BANANA (1 un / 130G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE COCO 180ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 30G • BANANA (1 un / 130G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ÁGUA DE COCO 200ML • BANANA (1 un / 130G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE MORANGO 180G • BANANA (1 un / 130G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 30G	• ÁGUA DE COCO 200ML • BANANA (1 un / 130G) • MAÇÃ (1 un / 100G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 7,88 Lipídios (g): 2,68 Carboidrato (g): 65,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,22 Vitamina C (mg): 12,78 Energia (Kcal): 300,77					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 08/12	Terça-Feira, 09/12	Quarta-Feira, 10/12	Quinta-Feira, 11/12	Sexta-Feira, 12/12	Sábado, 13/12
REGULAR MANHÃ	• ÁGUA DE COCO 200ML • BANANA (1 un / 130G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• BANANA (1 un / 130G) • IOGURTE DE MORANGO 180G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 30G	• ÁGUA DE COCO 200ML • BANANA (1 un / 130G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE COCO 180ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 30G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ÁGUA DE COCO 200ML • BANANA (1 un / 130G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ÁGUA DE COCO 200ML • BANANA (1 un / 130G) • MAÇÃ (1 un / 100G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 6,32 Lipídios (g): 1,96 Carboidrato (g): 58,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 24,98 Vitamina C (mg): 12,93 Energia (Kcal): 261,65					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 15/12	Terça-Feira, 16/12	Quarta-Feira, 17/12	Quinta-Feira, 18/12	Sexta-Feira, 19/12	Sábado, 20/12
REGULAR MANHÃ	• BANANA (1 un / 130G) • IOGURTE DE MORANGO 180G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 30G	• ÁGUA DE COCO 200ML • BANANA (1 un / 130G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE COCO 180ML • AVEIA EM FLOCOS FINOS 30G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ÁGUA DE COCO 200ML • BANANA (1 un / 130G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 7,71 Lipídios (g): 2,67 Carboidrato (g): 61,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 26,37 Vitamina C (mg): 11,94 Energia (Kcal): 286,23					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 7,25 Lipídios (g): 2,41 Carboidrato (g): 62,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 26,54 Vitamina C (mg): 12,63 Energia (Kcal): 282,46					