

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 CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO						• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 1,86 Lipídios (g): 0,11 Carboidrato (g): 42,62 Cálcio (mg): 5,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 8,09 Energia (Kcal): 161,75					

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 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G • LEITE COM CANELA 150ML	• PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE BETERRABA 28G • MELÃO 170G • QUIRERA 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • PURÊ DE BATATA 60G • LARANJA (1 un / 150G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • MAMÃO 122G • SALADA DE PEPINO 35G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • LARANJA (1 un / 150G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE CHUCHU 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • QUIBEBE 25G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• TORTA SALGADA DE MILHO E ORÉGANO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS, SOJA E TOMATE 50G • SUCO DE UVA 150ML	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MINGAU DE AVEIA 160G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• CANJA 200G	• CANJA 200G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • POLENTA - JANTAR 120G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,35 Lipídios (g): 25,49 Carboidrato (g): 155,02 Cálcio (mg): 378,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 358,44 Vitamina C (mg): 88,17 Energia (Kcal): 1021,89					

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 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO INTEGRAL 37,5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CENOURA REFOGADA 35G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • CREME DE AIPIM 35G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE CENOURA 25G • MELÃO 170G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • SALADA DE PEPINO 35G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • POLENTA 100G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MAMÃO 122G • BATATA DOCE COZIDA 35G	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE LARANJA 150ML • QUEIJO 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • IOGURTE DE COCO 180ML	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,43 Lipídios (g): 23,93 Carboidrato (g): 155,61 Cálcio (mg): 404,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 429,20 Vitamina C (mg): 92,31 Energia (Kcal): 1021,43					

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	• PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE FORMA 37,5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE ALFACE 15G • POLENTA 100G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BETERRABA COZIDA 50G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • FRANGO ASSADO 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • SALADA DE BETERRABA 28G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • FEIJÃO PRETO 100G • FAROFA DE COUVE 20G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • PÃO DE FORMA 37,5G	• SUCO DE UVA 150ML • QUEIJO 20G	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• CANJA 200G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,04 Lipídios (g): 24,00 Carboidrato (g): 165,17 Cálcio (mg): 389,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 285,03 Vitamina C (mg): 75,49 Energia (Kcal): 1046,90					

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	• MANTEIGA 5G • PÃO DE FORMA 37,5G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA 5G • PÃO INTEGRAL 37,5G	• PÃO DE FORMA 37,5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • FAROFA DE CENOURA 20G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE ACELGA 20G • CENOURA REFOGADA 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G) • PÃO DE FORMA 37,5G	• IOGURTE DE COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • PÃO DE FORMA 37,5G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G	
JANTAR	• CANJA 200G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,90 Lipídios (g): 25,93 Carboidrato (g): 173,23 Cálcio (mg): 396,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 309,38 Vitamina C (mg): 77,82 Energia (Kcal): 1106,63
-----------------	--

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 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G					
COLAÇÃO	• MELÃO 170G					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G					
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,08 Lipídios (g): 28,95 Carboidrato (g): 171,46 Cálcio (mg): 466,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 496,52 Vitamina C (mg): 39,31 Energia (Kcal): 1180,18					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 50,13 Lipídios (g): 24,04 Carboidrato (g): 158,01 Cálcio (mg): 380,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 338,03 Vitamina C (mg): 78,85 Energia (Kcal): 1020,12					