

| 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            |                                                                                                                                                                     |                    |                     |                     |                    | • PONKAN (1 un / 230G)         |
| ALMOÇO             |                                                                                                                                                                     |                    |                     |                     |                    |                                |
| LANCHE             |                                                                                                                                                                     |                    |                     |                     |                    |                                |
| JANTAR             |                                                                                                                                                                     |                    |                     |                     |                    |                                |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                     |                    |                     |                     |                    |                                |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 2,89 Lipídios (g): 0,27 Carboidrato (g): 48,20 Cálcio (mg): 25,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 88,99 Energia (Kcal): 165,13 |                    |                     |                     |                    |                                |

| 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           | <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 BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML</li> </ul>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> </ul>                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</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>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>         |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G</li> <li>• MELÃO 170G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</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>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU 20G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>• QUIBEBE 25G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> |                                                                                  |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</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>• SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> </ul>                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                           |                                                                                  |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM OVOS 180G</li> </ul>                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G</li> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> </ul>                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G</li> </ul>                                                                                                                |                                                                                  |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                  |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 48,48 Lipídios (g): 21,95 Carboidrato (g): 162,33 Cálcio (mg): 157,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 274,06 Vitamina C (mg): 100,65 Energia (Kcal): 1008,98                                                |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                  |

| 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           | <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>                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA 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>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>         |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• BARREADO 56G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• FAROFA DE BANANA 30G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• BATATA DOCE COZIDA 35G</li> <li>• MELÃO 170G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul> |                                                                                  |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</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>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> </ul>                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</li> </ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                    |                                                                                  |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G</li> </ul>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G</li> </ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>                                                                                                                                                                            |                                                                                  |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                  |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 47,89 Lipídios (g): 21,56 Carboidrato (g): 168,58 Cálcio (mg): 134,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 212,22 Vitamina C (mg): 93,77 Energia (Kcal): 1036,58                                                      |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                  |

| 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           | <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>• LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</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>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>         |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G</li> <li>• SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G</li> <li>• MELÃO 170G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• BETERRABA COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 15G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</li> <li>• MACARRÃO SEM OVOS 65G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 20G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul> |                                                                                  |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</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>• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</li> </ul>                                                                                                      |                                                                                  |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G</li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100G</li> </ul>                                                                                                          |                                                                                  |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 48,01 Lipídios (g): 17,40 Carboidrato (g): 177,33 Cálcio (mg): 163,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 395,90 Vitamina C (mg): 96,45 Energia (Kcal): 1021,58                                                                |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |

| 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           | <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>                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</li> </ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML</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>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                                                                       | <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>• MAMÃO 122G</li> </ul>                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>         |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 35G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 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>• FRANGO ASSADO 60G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20G</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• BATATA SALSA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul> |                                                                                  |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 100G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> </ul>                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE E OVOS 60G</li> </ul>                                                                                          |                                                                                  |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G</li> </ul>                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G</li> </ul>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G</li> </ul>                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180G</li> </ul>                                                                                                                    |                                                                                  |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                  |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 44,83 Lipídios (g): 25,13 Carboidrato (g): 173,84 Cálcio (mg): 155,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 266,03 Vitamina C (mg): 117,37 Energia (Kcal): 1070,54                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                  |

| 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                  | <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>                                                                                       |                    |                     |                     |                    |               |
| COLAÇÃO                   | <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>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> |                    |                     |                     |                    |               |
| LANCHE                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                               |                    |                     |                     |                    |               |
| JANTAR                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G</li> </ul>                                                                                                                          |                    |                     |                     |                    |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                     |                     |                    |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 70,56 Lipídios (g): 27,90 Carboidrato (g): 198,18 Cálcio (mg): 226,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 296,39 Vitamina C (mg): 82,38 Energia (Kcal): 1302,09                                                             |                    |                     |                     |                    |               |
| Cálculo Mensal            | Proteína (g): 46,49 Lipídios (g): 20,94 Carboidrato (g): 166,88 Cálcio (mg): 150,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 276,37 Vitamina C (mg): 100,80 Energia (Kcal): 1011,28                                                            |                    |                     |                     |                    |               |