

Observações						
...						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 29/06	Terça-Feira, 30/06	Quarta-Feira, 01/07	Quinta-Feira, 02/07	Sexta-Feira, 03/07	Sábado, 04/07
DESJEJUM			• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO			• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO			• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • BRÓCOLIS COZIDO 50G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE			• CREME DE MANGA COM LEITE SEM LACTOSE 100G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • MAMÃO 122G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR			• RISOTO DE FRANGO 200G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G	• CANJA 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,80 Lipídios (g): 25,88 Carboidrato (g): 166,93 Cálcio (mg): 360,14 Ferro (mg): 8,33 Retinol (mg): 249,86 Vitamina C (mg): 180,59 Energia (Kcal): 1051,70					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/07	Terça-Feira, 07/07	Quarta-Feira, 08/07	Quinta-Feira, 09/07	Sexta-Feira, 10/07	Sábado, 11/07
DESJEJUM	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • LEITE COM CANELA SEM LACTOSE 190ML	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE SEM LACTOSE 190ML • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIRERA 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • CENOURA REFOGADA 35G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ALMÔNDegas AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • CREME DE MILHO SEM LACTOSE 60G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G • CHUCHU REFOGADO 35G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE SEM LACTOSE 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 56G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,79 Lipídios (g): 24,49 Carboidrato (g): 177,47 Cálcio (mg): 426,65 Ferro (mg): 8,97 Retinol (mg): 385,76 Vitamina C (mg): 166,12 Energia (Kcal): 1095,53					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/07	Terça-Feira, 14/07	Quarta-Feira, 15/07	Quinta-Feira, 16/07	Sexta-Feira, 17/07	Sábado, 18/07
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/07	Terça-Feira, 21/07	Quarta-Feira, 22/07	Quinta-Feira, 23/07	Sexta-Feira, 24/07	Sábado, 25/07
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

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	RECESSO	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • GELEIA DE UVA SEM AÇÚCAR 6G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	
COLAÇÃO	RECESSO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
ALMOÇO	RECESSO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • FRANGO AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE CENOURA 25G • KIWI (1 un / 99G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	
LANCHE	RECESSO	• VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G	
JANTAR	RECESSO	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• CANJA 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,05 Lipídios (g): 30,94 Carboidrato (g): 204,33 Cálcio (mg): 454,30 Ferro (mg): 10,50 Retinol (mg): 336,94 Vitamina C (mg): 189,69 Energia (Kcal): 1284,50					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 49,72 Lipídios (g): 26,73 Carboidrato (g): 182,13 Cálcio (mg): 415,55 Ferro (mg): 9,23 Retinol (mg): 332,98 Vitamina C (mg): 176,99 Energia (Kcal): 1137,00					