

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	• 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	• LEITE COM CANELA 150ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• 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 • LENTILHA REFOGADA 60G • QUIRERA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • QUIBEBE 25G • SALADA DE CHUCHU 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • 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	• MINGAU DE AVEIA 160G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • SUCO DE UVA 150ML	
JANTAR	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES, PTS E MACARRÃO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, PTS E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,54 Lipídios (g): 18,59 Carboidrato (g): 176,90 Cálcio (mg): 425,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 470,42 Vitamina C (mg): 95,69 Energia (Kcal): 1008,23					

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 • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 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 • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • 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 • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE BETERRABA 28G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE CENOURA 25G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, PTS E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,54 Lipídios (g): 16,45 Carboidrato (g): 172,30 Cálcio (mg): 416,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 508,22 Vitamina C (mg): 77,98 Energia (Kcal): 962,37					

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	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE FORMA 37,5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • LENTILHA REFOGADA 60G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE PEPINO 35G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,46 Lipídios (g): 17,81 Carboidrato (g): 187,20 Cálcio (mg): 377,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 408,92 Vitamina C (mg): 75,57 Energia (Kcal): 1020,55					

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 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • 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	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • LARANJA (1 un / 150G) • FAROFA DE CENOURA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PASTA DE GRÃO DE BICO 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE DE MORANGO 180ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G	
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E PTS 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G	• SOPA DE AIPIM COM PTS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,20 Lipídios (g): 19,23 Carboidrato (g): 193,68 Cálcio (mg): 407,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 302,86 Vitamina C (mg): 84,32 Energia (Kcal): 1077,95					

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 • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G					
JANTAR	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, PTS E MACARRÃO 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,50 Lipídios (g): 23,04 Carboidrato (g): 201,45 Cálcio (mg): 489,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 354,12 Vitamina C (mg): 55,80 Energia (Kcal): 1191,11					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 38,64 Lipídios (g): 17,53 Carboidrato (g): 178,08 Cálcio (mg): 395,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 403,72 Vitamina C (mg): 82,54 Energia (Kcal): 991,19					