

Observações						
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
REGULAR MANHÃ		• SUCO POLPA DE UVA 180ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 100G	• POLENTA 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • BANANA (1 un / 130G)	• CHINEQUE DE UVA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE ARROZ 180ML	• ARROZ 100G • LARANJA (1 un / 100G) • HAMBÚRGUER DE LENTILHA COM COUVE-FLOR E CENOURA 55G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 7,26 Lipídios (g): 7,10 Carboidrato (g): 58,59 Energia (Kcal): 322,46					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 07/09	Terça-Feira, 08/09	Quarta-Feira, 09/09	Quinta-Feira, 10/09	Sexta-Feira, 11/09	Sábado, 12/09
REGULAR MANHÃ	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE QUEIJO - FENIL 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 7,44 Lipídios (g): 8,97 Carboidrato (g): 56,93 Energia (Kcal): 331,50					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 14/09	Terça-Feira, 15/09	Quarta-Feira, 16/09	Quinta-Feira, 17/09	Sexta-Feira, 18/09	Sábado, 19/09
REGULAR MANHÃ	• CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G) • ARROZ 100G	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • HAMBÚRGUER DE ERVILHA 65G • PATÊ DE COUVE-FLORES 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • MELÃO FATIADO 150G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G • TOMATE (RODELA) 15G	• CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,39 Lipídios (g): 7,58 Carboidrato (g): 55,80 Energia (Kcal): 337,00					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/09	Terça-Feira, 22/09	Quarta-Feira, 23/09	Quinta-Feira, 24/09	Sexta-Feira, 25/09	Sábado, 26/09
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO DE QUEIJO - FENIL 50G • BANANA (1 un / 130G)	• POLENTA 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • HAMBÚRGUER DE ERVILHA 65G • PATÊ DE COUVE-FLOR 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,12 Lipídios (g): 6,60 Carboidrato (g): 62,76 Energia (Kcal): 343,85					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 100G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • MELÃO FATIADO 150G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • MAÇÃ (1 un / 100G)			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,27 Lipídios (g): 4,02 Carboidrato (g): 53,55 Energia (Kcal): 281,11					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 9,54 Lipídios (g): 7,02 Carboidrato (g): 58,03 Energia (Kcal): 327,78					