

Observações						
...						
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
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	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO				• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO				• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE				• CREME DE MORANGO COM LEITE SEM LACTOSE 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • MAMÃO 122G	
JANTAR				• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,88 Lipídios (g): 18,15 Carboidrato (g): 126,74 Cálcio (mg): 304,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 136,72 Vitamina C (mg): 87,28 Energia (Kcal): 796,32					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 05/10	Terça-Feira, 06/10	Quarta-Feira, 07/10	Quinta-Feira, 08/10	Sexta-Feira, 09/10	Sábado, 10/10
DESJEJUM	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • 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	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • SALADA DE PEPINO 35G • QUIRERA 60G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • CREME DE MILHO SEM LACTOSE 60G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • SALADA DE ACELGA 20G • FAROFA DE CENOURA 20G • MELANCIA 340G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • SALADA DE BETERRABA 28G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ SEM LACTOSE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE SEM LACTOSE 200G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	
JANTAR	• CANJA 200G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,26 Lipídios (g): 25,77 Carboidrato (g): 164,90 Cálcio (mg): 466,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 390,30 Vitamina C (mg): 103,44 Energia (Kcal): 1059,82					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 12/10	Terça-Feira, 13/10	Quarta-Feira, 14/10	Quinta-Feira, 15/10	Sexta-Feira, 16/10	Sábado, 17/10
DESJEJUM	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • GELEIA DE UVA SEM AÇÚCAR 6G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELANCIA 340G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS COM COUVE-FLOR 40G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO DE POLVILHO 30G	• VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G	
JANTAR	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,65 Lipídios (g): 21,76 Carboidrato (g): 164,84 Cálcio (mg): 355,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 225,84 Vitamina C (mg): 99,34 Energia (Kcal): 993,03					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 19/10	Terça-Feira, 20/10	Quarta-Feira, 21/10	Quinta-Feira, 22/10	Sexta-Feira, 23/10	Sábado, 24/10
DESJEJUM	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE COM CANELA SEM LACTOSE 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 40G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE SEM LACTOSE 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE UVA 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G	
JANTAR	• QUIRERA - JANTAR 120G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	• CANJA 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,70 Lipídios (g): 28,35 Carboidrato (g): 160,44 Cálcio (mg): 429,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 493,75 Vitamina C (mg): 115,42 Energia (Kcal): 1060,81					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 26/10	Terça-Feira, 27/10	Quarta-Feira, 28/10	Quinta-Feira, 29/10	Sexta-Feira, 30/10	Sábado, 31/10
DESJEJUM	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • 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 • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• 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)	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 40G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 54G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SANDUÍCHE VEGANO 65G • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML	• VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO 200G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,57 Lipídios (g): 27,57 Carboidrato (g): 172,70 Cálcio (mg): 439,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 285,87 Vitamina C (mg): 104,11 Energia (Kcal): 1112,07					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 45,18 Lipídios (g): 25,26 Carboidrato (g): 161,11 Cálcio (mg): 414,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 333,32 Vitamina C (mg): 103,88 Energia (Kcal): 1030,29					