

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 INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE COM CANELA 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • QUIRERA 60G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • MELÃO 170G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • QUIBEBE 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • MAMÃO 122G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE CHUCHU 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • MAMÃO 122G • QUIBEBE 25G • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MINGAU DE AVEIA 160G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G	• CANJA INTEGRAL 200G	• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • POLENTA - JANTAR 120G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,94 Lipídios (g): 21,49 Carboidrato (g): 156,67 Cálcio (mg): 423,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 473,84 Vitamina C (mg): 92,89 Energia (Kcal): 974,39					

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 INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO INTEGRAL 37,5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G	• PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE COM CANELA 150ML • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAMÃO 122G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA 25G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • PERA (1 un / 150G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • CREME DE MILHO 60G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 56G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G	• ARROZ INTEGRAL 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • MELÃO 170G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G	• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,17 Lipídios (g): 22,91 Carboidrato (g): 160,32 Cálcio (mg): 408,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 253,20 Vitamina C (mg): 74,17 Energia (Kcal): 1012,00					

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 • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE COM CANELA 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • QUIBEBE 25G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • MELÃO 170G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ALMÔNDegas AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • COUVE REFOGADA 40G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ INTEGRAL 95G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• VITAMINA DE MORANGO 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• CANJA INTEGRAL 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G	• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • MACARRÃO - JANTAR 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,47 Lipídios (g): 19,95 Carboidrato (g): 159,08 Cálcio (mg): 464,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 678,48 Vitamina C (mg): 103,95 Energia (Kcal): 977,39					

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	• PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MAMÃO 122G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE TOMATE 40G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • LARANJA (1 un / 150G) • COUVE-FLOR REFOGADA 25G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • SALADA DE ALFACE 15G • POLENTA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
LANCHE	• CREME DE MANGA 100G • PERA (1 un / 150G)	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	• RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,67 Lipídios (g): 24,79 Carboidrato (g): 159,77 Cálcio (mg): 449,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 457,93 Vitamina C (mg): 106,57 Energia (Kcal): 1006,54					

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	• LEITE COM CANELA 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G					
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)					
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • QUIRERA 60G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • LARANJA (1 un / 150G)					
LANCHE	• VITAMINA DE MORANGO 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G					
JANTAR	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 65,40 Lipídios (g): 32,48 Carboidrato (g): 181,81 Cálcio (mg): 556,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 489,00 Vitamina C (mg): 81,00 Energia (Kcal): 1259,44					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 46,76 Lipídios (g): 21,83 Carboidrato (g): 155,58 Cálcio (mg): 425,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 448,83 Vitamina C (mg): 93,67 Energia (Kcal): 971,02					