

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 01/12	Terça-Feira, 02/12	Quarta-Feira, 03/12	Quinta-Feira, 04/12	Sexta-Feira, 05/12	Sábado, 06/12
REGULAR TARDE	• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • MELANCIA FATIADA 150G	• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G • TOMATE (RODELA) 15G	• RISOTO DE CARNE DE SOJA E BRÓCOLIS 150G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,06 Lipídios (g): 4,47 Carboidrato (g): 59,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,69 Vitamina C (mg): 7,00 Energia (Kcal): 328,42					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 08/12	Terça-Feira, 09/12	Quarta-Feira, 10/12	Quinta-Feira, 11/12	Sexta-Feira, 12/12	Sábado, 13/12
REGULAR TARDE	• POLENTA 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 70G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G • MELANCIA FATIADA 150G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE 60G	• SUCO POLPA DE MANGA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE E OVOS 50G • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20 ML E SALSICHA DE SOJA 45 G) 65G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,55 Lipídios (g): 4,51 Carboidrato (g): 61,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 30,41 Vitamina C (mg): 10,72 Energia (Kcal): 336,16					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 15/12	Terça-Feira, 16/12	Quarta-Feira, 17/12	Quinta-Feira, 18/12	Sexta-Feira, 19/12	Sábado, 20/12
REGULAR TARDE	- SUCO POLPA DE TANGERINA 200ML SANDUÍCHE NATURAL VEGANO 100G	MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G CARNE MOÍDA DE SOJA E CENOURA REFOGADA 60G - LARANJA (1 un / 100G)	CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G - BANANA (1 un / 130G)	- SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML PÃO FATIADO SEM LEITE E OVOS 50G HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G TOMATE (RODELA) 15G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,86 Lipídios (g): 6,73 Carboidrato (g): 63,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2217,23 Vitamina C (mg): 18,14 Energia (Kcal): 348,33					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,94 Lipídios (g): 5,05 Carboidrato (g): 61,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 577,97 Vitamina C (mg): 11,18 Energia (Kcal): 336,30					