

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 • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• 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)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • QUIRERA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • MAMÃO 122G • SALADA DE PEPINO 35G • BATATA PALHA 25G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE CHUCHU 20G • LARANJA (1 un / 150G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • 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	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • QUEIJO 20G • PÃO DE FORMA 37,5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MINGAU DE AVEIA 160G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G	• CANJA 200G	• CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • POLENTA - JANTAR 120G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,80 Lipídios (g): 23,96 Carboidrato (g): 157,87 Cálcio (mg): 410,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 374,08 Vitamina C (mg): 95,39 Energia (Kcal): 1013,56					

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 • MANTEIGA 5G • PÃO DE FORMA 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 DE LEITE 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 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA 25G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • PERA (1 un / 150G) • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • CREME DE MILHO 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA DOCE COZIDA 35G • MELÃO 170G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE LARANJA 150ML • QUEIJO 20G • PÃO DE FORMA 37,5G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• VITAMINA DE MORANGO 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 54,81 Lipídios (g): 24,03 Carboidrato (g): 168,72 Cálcio (mg): 404,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 339,98 Vitamina C (mg): 87,81 Energia (Kcal): 1071,04					

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	• PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE COM CANELA 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 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 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BOLINHO DE CARNE (3UNIDADES DE 20G) 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • SALADA DE FRUTA 70G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• VITAMINA DE BANANA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE UVA 150ML • QUEIJO 20G • PÃO DE FORMA 37,5G	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• CANJA 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • MACARRÃO - JANTAR 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 54,19 Lipídios (g): 23,53 Carboidrato (g): 174,82 Cálcio (mg): 443,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 495,93 Vitamina C (mg): 91,54 Energia (Kcal): 1082,58					

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 DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 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 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	• PERA (1 un / 150G)	• MAMÃO 122G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • LARANJA (1 un / 150G) • BATATA PALHA 25G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA SALSA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • 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)	• VITAMINA DE MORANGO 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • QUEIJO 20G • PÃO DE FORMA 37,5G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• 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): 47,68 Lipídios (g): 26,09 Carboidrato (g): 171,21 Cálcio (mg): 439,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 421,23 Vitamina C (mg): 113,38 Energia (Kcal): 1075,52					

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 DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G					
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • QUIRERA 60G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • LARANJA (1 un / 150G)					
LANCHE	• VITAMINA DE BANANA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G					
JANTAR	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,25 Lipídios (g): 30,85 Carboidrato (g): 190,56 Cálcio (mg): 521,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 489,00 Vitamina C (mg): 81,00 Energia (Kcal): 1274,31					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 50,42 Lipídios (g): 23,72 Carboidrato (g): 164,40 Cálcio (mg): 412,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 395,24 Vitamina C (mg): 96,10 Energia (Kcal): 1034,45					