

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
REGULAR MANHÃ						• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • CHINEQUE DE UVA SEM LEITE 60G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,39 Lipídios (g): 9,34 Carboidrato (g): 75,07 Cálcio (mg): 50,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,14 Vitamina C (mg): 0,60 Energia (Kcal): 431,75					

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
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO DE SOJA 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• POLENTA 100G • MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G • MELANCIA FATIADA 150G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • CHINEQUE DE UVA SEM LEITE 60G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,85 Lipídios (g): 5,08 Carboidrato (g): 50,17 Cálcio (mg): 23,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 83,31 Vitamina C (mg): 6,21 Energia (Kcal): 286,82					

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
REGULAR MANHÃ	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • MELÃO FATIADO 150G	• ARROZ 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G	• POLENTA 100G • MOLHO DE CARNE E ABOBRINHA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • CHINEQUE DE UVA SEM LEITE 60G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,85 Lipídios (g): 6,26 Carboidrato (g): 56,54 Cálcio (mg): 29,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 26,73 Vitamina C (mg): 13,07 Energia (Kcal): 343,20					

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
REGULAR MANHÃ	• ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • PONKAN (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE MORANGO 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• IOGURTE DE SOJA SABOR COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • CHINEQUE DE UVA SEM LEITE 60G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,73 Lipídios (g): 4,79 Carboidrato (g): 51,21 Cálcio (mg): 233,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 27,13 Vitamina C (mg): 13,71 Energia (Kcal): 306,01					

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
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO DE SOJA 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • TOMATE (RODELA) 15G	• ARROZ 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G • PONKAN (1 un / 120G)	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • CHINEQUE DE UVA SEM LEITE 60G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,57 Lipídios (g): 6,04 Carboidrato (g): 57,35 Cálcio (mg): 29,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1545,41 Vitamina C (mg): 110,38 Energia (Kcal): 337,77					

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 • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,05 Lipídios (g): 5,35 Carboidrato (g): 47,87 Cálcio (mg): 3,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3,36 Vitamina C (mg): 1,28 Energia (Kcal): 303,08					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,75 Lipídios (g): 5,68 Carboidrato (g): 54,41 Cálcio (mg): 74,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 388,42 Vitamina C (mg): 33,16 Energia (Kcal): 322,22					