

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						• MAMÃO 122G
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 2,24 Lipídios (g): 0,19 Carboidrato (g): 36,29 Cálcio (mg): 25,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 75,35 Energia (Kcal): 140,36					

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 SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G	• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G • LEITE COM CANELA 150ML	• PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • QUEIJO 20G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• 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	• MAMÃO 122G
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • QUIRERA 60G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • MELÃO 170G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • MANGA 120G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • MAMÃO 122G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE CHUCHU 20G • MANGA 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIBEBE 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• VITAMINA DE BANANA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE BANANA 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• CANJA 200G	• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • POLENTA - JANTAR 120G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,90 Lipídios (g): 23,90 Carboidrato (g): 154,20 Cálcio (mg): 393,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 375,62 Vitamina C (mg): 81,01 Energia (Kcal): 995,61					

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 SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G	• PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • LEITE 150ML • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	• LEITE 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • QUEIJO 20G	• PÃO SEM GLÚTEN 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)	• MAMÃO 122G
ALMOÇO	• ARROZ 95G • PICADINHO DE CARNE 56G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA 25G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • PERA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • MELÃO 170G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 70G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	• VITAMINA DE MANGA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• RISOTO DE FRANGO 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,70 Lipídios (g): 24,17 Carboidrato (g): 159,91 Cálcio (mg): 383,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 324,03 Vitamina C (mg): 66,48 Energia (Kcal): 1037,53					

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 SEM GLÚTEN 37,5G • QUEIJO 20G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML	• PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • LEITE 150ML • MANTEIGA 5G	• LEITE COM CANELA 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	• LEITE 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM GLÚTEN 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	• MAMÃO 122G
ALMOÇO	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • MELÃO 170G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • MANGA 120G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAMÃO 122G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 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, LEITE E GLÚTEN 20G	• AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 70G	• VITAMINA DE BANANA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	
JANTAR	• CANJA 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,91 Lipídios (g): 19,45 Carboidrato (g): 166,29 Cálcio (mg): 422,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 494,18 Vitamina C (mg): 89,90 Energia (Kcal): 1000,38					

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 SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	• VITAMINA DE BANANA 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO SEM GLÚTEN 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	• MAMÃO 122G
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • MANGA 120G • SALADA DE TOMATE 40G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • BATATA SALSA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
LANCHE	• CREME DE MANGA 100G • PERA (1 un / 150G)	• VITAMINA DE BANANA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	
JANTAR	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,70 Lipídios (g): 27,03 Carboidrato (g): 162,53 Cálcio (mg): 420,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 380,78 Vitamina C (mg): 95,56 Energia (Kcal): 1050,02					

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 SEM GLÚTEN 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 • MANGA 120G					
LANCHE	• VITAMINA DE BANANA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G					
JANTAR	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,60 Lipídios (g): 31,70 Carboidrato (g): 183,94 Cálcio (mg): 494,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 489,00 Vitamina C (mg): 33,19 Energia (Kcal): 1256,36					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 44,50 Lipídios (g): 23,05 Carboidrato (g): 156,84 Cálcio (mg): 393,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 382,18 Vitamina C (mg): 81,01 Energia (Kcal): 996,07					