

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
INTEGRAL MANHÃ				• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 • MAMÃO FATIADO 85G CAR 8,77	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML CAR 7,26 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
INTEGRAL TARDE				• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 • MAMÃO FATIADO 85G CAR 8,77	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML CAR 7,26 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,08 Lipídios (g): 18,48 Carboidrato (g): 95,78 Cálcio (mg): 658,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 150,72 Vitamina C (mg): 39,54 Energia (Kcal): 653,68					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 05/10	Terça-Feira, 06/10	Quarta-Feira, 07/10	Quinta-Feira, 08/10	Sexta-Feira, 09/10	Sábado, 10/10
INTEGRAL MANHÃ	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • BOLO DE CENOURA DIET 50G CAR 25,00 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00 • VITAMINA DE MAÇÃ DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 19,00	• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00 • SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML CAR 9,86	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML CAR 7,26 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • BOLO DE CENOURA DIET 50G CAR 25,00 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00 • VITAMINA DE MAÇÃ DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 19,00	• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00 • SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML CAR 9,86	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML CAR 7,26 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,97 Lipídios (g): 16,66 Carboidrato (g): 85,22 Cálcio (mg): 419,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6401,10 Vitamina C (mg): 8,25 Energia (Kcal): 566,70					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 12/10	Terça-Feira, 13/10	Quarta-Feira, 14/10	Quinta-Feira, 15/10	Sexta-Feira, 16/10	Sábado, 17/10
INTEGRAL MANHÃ	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML CAR 5,80 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• VITAMINA DE MANGA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 19,94 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G CAR 16,02 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G CAR 43,50 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML CAR 7,26 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
INTEGRAL TARDE	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML CAR 5,80 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• VITAMINA DE MANGA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 19,94 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G CAR 16,02 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G CAR 43,50 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML CAR 7,26 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,84 Lipídios (g): 14,66 Carboidrato (g): 96,40 Cálcio (mg): 461,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 309,88 Vitamina C (mg): 332,91 Energia (Kcal): 547,81					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 19/10	Terça-Feira, 20/10	Quarta-Feira, 21/10	Quinta-Feira, 22/10	Sexta-Feira, 23/10	Sábado, 24/10
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML CAR 15,26 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 16,35 • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G CAR 40,00 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML CAR 9,86 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 11,78 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML CAR 7,26 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
INTEGRAL TARDE	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML CAR 15,26 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 16,35 • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G CAR 40,00 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML CAR 9,86 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 11,78 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML CAR 7,26 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,56 Lipídios (g): 10,78 Carboidrato (g): 97,08 Cálcio (mg): 460,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 127,86 Vitamina C (mg): 4,49 Energia (Kcal): 545,05					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 26/10	Terça-Feira, 27/10	Quarta-Feira, 28/10	Quinta-Feira, 29/10	Sexta-Feira, 30/10	Sábado, 31/10
INTEGRAL MANHÃ	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 • BOLO DE ABÓBORA E COCO DIET 50G CAR 25,67 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00 • SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML CAR 5,80	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G CAR 40,00 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML CAR 7,26 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
INTEGRAL TARDE	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 • BOLO DE ABÓBORA E COCO DIET 50G CAR 25,67 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00 • SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML CAR 5,80	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G CAR 40,00 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML CAR 7,26 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,68 Lipídios (g): 13,62 Carboidrato (g): 90,15 Cálcio (mg): 402,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 190,91 Vitamina C (mg): 209,82 Energia (Kcal): 539,95					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 20,56 Lipídios (g): 14,42 Carboidrato (g): 92,31 Cálcio (mg): 460,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1680,44 Vitamina C (mg): 111,42 Energia (Kcal): 562,50					