

Observações						
...						
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		• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 100G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • CHINEQUE DE UVA SEM LEITE 60G	• POLENTA 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G
REGULAR TARDE		• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 100G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • CHINEQUE DE UVA SEM LEITE 60G	• POLENTA 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,06 Lipídios (g): 12,58 Carboidrato (g): 103,47 Energia (Kcal): 632,17					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 07/09	Terça-Feira, 08/09	Quarta-Feira, 09/09	Quinta-Feira, 10/09	Sexta-Feira, 11/09	Sábado, 12/09
REGULAR MANHÃ	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO DE SOJA 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G
REGULAR TARDE	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO FATIADO SEM LEITE 50G • PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO DE SOJA 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,78 Lipídios (g): 16,84 Carboidrato (g): 126,84 Energia (Kcal): 751,75					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 14/09	Terça-Feira, 15/09	Quarta-Feira, 16/09	Quinta-Feira, 17/09	Sexta-Feira, 18/09	Sábado, 19/09
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,48 Lipídios (g): 13,24 Carboidrato (g): 110,43 Energia (Kcal): 682,52					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/09	Terça-Feira, 22/09	Quarta-Feira, 23/09	Quinta-Feira, 24/09	Sexta-Feira, 25/09	Sábado, 26/09
REGULAR MANHÃ	• ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• 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 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 • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G
REGULAR TARDE	• ARROZ 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• 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 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 • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,07 Lipídios (g): 11,03 Carboidrato (g): 112,18 Energia (Kcal): 648,19					

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
REGULAR MANHÃ	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • TOMATE (RODELA) 15G	• ARROZ 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G • BANANA (1 un / 130G)			
REGULAR TARDE	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • PÃO FRANCÊS SEM LEITE 50G • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) • TOMATE (RODELA) 15G	• ARROZ 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G • BANANA (1 un / 130G)			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,39 Lipídios (g): 9,25 Carboidrato (g): 102,02 Energia (Kcal): 586,46					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 27,83 Lipídios (g): 12,65 Carboidrato (g): 111,10 Energia (Kcal): 662,98					