

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/11	Terça-Feira, 04/11	Quarta-Feira, 05/11	Quinta-Feira, 06/11	Sexta-Feira, 07/11	Sábado, 08/11
DESJEJUM	• PÃO DE FORMA 37,5G • LEITE 190ML • MANTEIGA 5G	• SUCO DE LARANJA 200ML • QUEIJO 20G • PÃO DE LEITE 37,5G	• LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• SUCO DE UVA 200ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 120G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELANCIA 340G	• MELÃO 170G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE BETERRABA 35G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BETERRABA 35G • MELANCIA 340G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • ABOBRINHA REFOGADA 35G	• ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • LARANJA (1 un / 150G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • FEIJÃO PRETO 100G • BATATA SALSA REFOGADA 35G	
LANCHE	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,99 Lipídios (g): 31,51 Carboidrato (g): 214,17 Ferro (mg): 6,93 Retinol (mg): 334,66 Vitamina C (mg): 139,33 Energia (Kcal): 1371,25					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/11	Terça-Feira, 11/11	Quarta-Feira, 12/11	Quinta-Feira, 13/11	Sexta-Feira, 14/11	Sábado, 15/11
DESJEJUM	• LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	• LEITE 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MELANCIA 340G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE CENOURA 25G • MELANCIA 340G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA 60G	• MAMÃO 122G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BOLINHO DE CARNE (3UNIDADES DE 20G) 60G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE ABOBRINHA 30G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE PEPINO 35G • MANGA 120G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CHUCHU REFOGADO 50G	• ARROZ 95G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • SALADA DE REPOLHO ROXO 40G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML	• CREME DE MORANGO 100G • PERA (1 un / 120G)	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE UVA 200ML • QUEIJO 20G • PÃO DE FORMA 37,5G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 71,17 Lipídios (g): 34,51 Carboidrato (g): 217,18 Ferro (mg): 7,56 Retinol (mg): 620,18 Vitamina C (mg): 118,56 Energia (Kcal): 1420,79					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/11	Terça-Feira, 18/11	Quarta-Feira, 19/11	Quinta-Feira, 20/11	Sexta-Feira, 21/11	Sábado, 22/11
DESJEJUM	• PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • BATIDA DE MAÇÃ 190ML	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• MANTEIGA 5G • LEITE 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
ALMOÇO	• SALADA DE ACELGA 20G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G)	• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • FEIJÃO PRETO 100G • ARROZ 95G • SALADA DE PEPINO 35G • MELANCIA 340G • CREME DE AIPIM 35G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA 120G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE DE MORANGO 180ML	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G	• CANJA 200G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,69 Lipídios (g): 32,73 Carboidrato (g): 208,28 Ferro (mg): 6,76 Retinol (mg): 374,71 Vitamina C (mg): 113,22 Energia (Kcal): 1343,39					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/11	Terça-Feira, 25/11	Quarta-Feira, 26/11	Quinta-Feira, 27/11	Sexta-Feira, 28/11	Sábado, 29/11
DESJEJUM	• LEITE 190ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G • LEITE 190ML	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • QUEIJO 20G • PÃO DE LEITE 37,5G	• LEITE 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELANCIA 340G	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 120G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • SALADA DE PEPINO 35G • MELÃO 170G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • QUIRERA 60G	• ARROZ 95G • MAMÃO 122G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G	• ARROZ 95G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G	• SALADA DE BETERRABA 35G • BIFE ACEBOLADO 70G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MANGA 120G • BRÓCOLIS COZIDO 50G	• ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • PÊSSEGO (1 un / 125G) • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BATATA DOCE COZIDA 50G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MINGAU DE AVEIA 200G • PERA (1 un / 120G)	• SUCO DE LARANJA 200ML • QUEIJO 20G • PÃO DE FORMA 37,5G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	• CANJA 200G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 68,20 Lipídios (g): 30,92 Carboidrato (g): 209,51 Ferro (mg): 7,44 Retinol (mg): 569,14 Vitamina C (mg): 141,69 Energia (Kcal): 1351,69					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 68,10 Lipídios (g): 32,38 Carboidrato (g): 212,73 Ferro (mg): 7,22 Retinol (mg): 485,78 Vitamina C (mg): 129,86 Energia (Kcal): 1374,93					