

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 29/06	Terça-Feira, 30/06	Quarta-Feira, 01/07	Quinta-Feira, 02/07	Sexta-Feira, 03/07	Sábado, 04/07
DESJEJUM			• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO			• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAMÃO 122G
ALMOÇO			• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE BETERRABA 28G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • MANGA 120G	
LANCHE			• CREME DE MANGA 100G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • MAMÃO 122G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR			• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G	• CANJA 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,43 Lipídios (g): 23,97 Carboidrato (g): 162,89 Cálcio (mg): 372,77 Ferro (mg): 5,99 Retinol (mg): 367,27 Vitamina C (mg): 141,97 Energia (Kcal): 1014,29					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/07	Terça-Feira, 07/07	Quarta-Feira, 08/07	Quinta-Feira, 09/07	Sexta-Feira, 10/07	Sábado, 11/07
DESJEJUM	• LEITE COM CANELA 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAMÃO 122G
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • QUIRERA 60G • SALADA DE PEPINO 35G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CENOURA REFOGADA 35G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BOLINHO DE CARNE (3UNIDADES DE 20G) 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G • CHUCHU REFOGADO 35G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • FAROFA DE BANANA 30G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ACELGA 20G • MANGA 120G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • QUEIJO 20G • PÃO DE FORMA 37,5G	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,39 Lipídios (g): 23,93 Carboidrato (g): 171,98 Cálcio (mg): 403,43 Ferro (mg): 5,67 Retinol (mg): 506,11 Vitamina C (mg): 124,49 Energia (Kcal): 1075,14					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/07	Terça-Feira, 14/07	Quarta-Feira, 15/07	Quinta-Feira, 16/07	Sexta-Feira, 17/07	Sábado, 18/07
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/07	Terça-Feira, 21/07	Quarta-Feira, 22/07	Quinta-Feira, 23/07	Sexta-Feira, 24/07	Sábado, 25/07
DESJEJUM	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
COLAÇÃO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
LANCHE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
JANTAR	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

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	RECESSO	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • GELEIA DE UVA SEM AÇÚCAR 6G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	
COLAÇÃO	RECESSO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
ALMOÇO	RECESSO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • SALADA DE ALFACE 15G • PURÊ DE BATATA 60G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE CENOURA 25G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE BETERRABA 28G • MELÃO 170G	
LANCHE	RECESSO	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE DE COCO 180ML	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G	
JANTAR	RECESSO	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G	• CANJA 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,52 Lipídios (g): 29,13 Carboidrato (g): 206,50 Cálcio (mg): 477,24 Ferro (mg): 7,00 Retinol (mg): 326,32 Vitamina C (mg): 112,28 Energia (Kcal): 1302,06					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 53,58 Lipídios (g): 25,43 Carboidrato (g): 179,24 Cálcio (mg): 415,76 Ferro (mg): 6,14 Retinol (mg): 415,07 Vitamina C (mg): 126,00 Energia (Kcal): 1122,59					