

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						• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 2,89 Lipídios (g): 0,27 Carboidrato (g): 48,20 Cálcio (mg): 25,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 88,99 Energia (Kcal): 165,13					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G • LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • QUIRERA 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • QUIBEBE 25G • SALADA DE CHUCHU 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML	• SANDUÍCHE VEGANO 65G • SUCO DE UVA 150ML	
JANTAR	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES, PTS E MACARRÃO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • POLENTA - JANTAR 120G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, PTS E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,04 Lipídios (g): 16,38 Carboidrato (g): 175,66 Cálcio (mg): 160,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 350,55 Vitamina C (mg): 95,59 Energia (Kcal): 998,04					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CENOURA REFOGADA 35G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • FEIJÃO PRETO 100G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PERA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE CENOURA 25G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, PTS E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,20 Lipídios (g): 14,92 Carboidrato (g): 169,70 Cálcio (mg): 148,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 400,72 Vitamina C (mg): 79,81 Energia (Kcal): 947,32					

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 LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G • LEITE DE SOJA 190ML	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • POLENTA 100G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • MACARRÃO SEM OVOS 65G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE PEPINO 35G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO E ORÉGANO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS, SOJA E TOMATE 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• LEITE DE SOJA 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,44 Lipídios (g): 15,05 Carboidrato (g): 186,68 Cálcio (mg): 156,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 304,01 Vitamina C (mg): 76,02 Energia (Kcal): 1011,74					

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 LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML	• PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • LARANJA (1 un / 150G) • FAROFA DE CENOURA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PASTA DE GRÃO DE BICO 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G	
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E PTS 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G	• SOPA DE AIPIM COM PTS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,43 Lipídios (g): 17,85 Carboidrato (g): 189,16 Cálcio (mg): 149,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 202,90 Vitamina C (mg): 84,40 Energia (Kcal): 1043,83					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G					
COLAÇÃO	• MELÃO 170G					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G					
JANTAR	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, PTS E MACARRÃO 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,90 Lipídios (g): 18,93 Carboidrato (g): 197,06 Cálcio (mg): 181,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 157,30 Vitamina C (mg): 58,45 Energia (Kcal): 1206,02					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,02 Lipídios (g): 15,55 Carboidrato (g): 175,86 Cálcio (mg): 149,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 296,40 Vitamina C (mg): 83,17 Energia (Kcal): 976,03					