

Observações						
ENCAMINHAR FRUTAS INTEIRAS SEM PROCESSAR.						
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		• ÁGUA DE COCO 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• IOGURTE DE MORANGO 180G • BANANA (1 un / 130G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS (10) 10G	• ÁGUA DE COCO 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • BANANA (1 un / 130G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS (10) 10G	• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • ÁGUA DE COCO 200ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 8,80 Lipídios (g): 8,33 Carboidrato (g): 54,86 Energia (Kcal): 324,13					

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	• ÁGUA DE COCO 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• IOGURTE DE MORANGO 180G • BANANA (1 un / 130G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS (10) 10G	• ÁGUA DE COCO 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G	• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • ÁGUA DE COCO 200ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 8,87 Lipídios (g): 9,57 Carboidrato (g): 55,59 Energia (Kcal): 338,43					

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	• ÁGUA DE COCO 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• IOGURTE DE MORANGO 180G • BANANA (1 un / 130G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS (10) 10G	• ÁGUA DE COCO 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • BANANA (1 un / 130G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS (10) 10G	• ÁGUA DE COCO 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • ÁGUA DE COCO 200ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 8,83 Lipídios (g): 8,89 Carboidrato (g): 55,33 Energia (Kcal): 331,23					

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	• ÁGUA DE COCO 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• IOGURTE DE MORANGO 180G • BANANA (1 un / 130G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS (10) 10G	• ÁGUA DE COCO 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G	• IOGURTE DE MORANGO 180G • BANANA (1 un / 130G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS (10) 10G	• ÁGUA DE COCO 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G) • ÁGUA DE COCO 200ML
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 8,83 Lipídios (g): 8,89 Carboidrato (g): 55,33 Energia (Kcal): 331,23					

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	• ÁGUA DE COCO 200ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• IOGURTE DE MORANGO 180G • BANANA (1 un / 130G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS (10) 10G	• ÁGUA DE COCO 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA 50G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 8,86 Lipídios (g): 8,86 Carboidrato (g): 54,89 Energia (Kcal): 329,01					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 8,83 Lipídios (g): 8,88 Carboidrato (g): 55,22 Energia (Kcal): 330,67					