

| 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            |                                                                                                                                                                   |                    |                     |                     |                    | • MAÇÃ (1 un / 137G)           |
| ALMOÇO             |                                                                                                                                                                   |                    |                     |                     |                    |                                |
| LANCHE             |                                                                                                                                                                   |                    |                     |                     |                    |                                |
| JANTAR             |                                                                                                                                                                   |                    |                     |                     |                    |                                |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                   |                    |                     |                     |                    |                                |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 1,86 Lipídios (g): 0,11 Carboidrato (g): 42,62 Cálcio (mg): 5,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 8,09 Energia (Kcal): 161,75 |                    |                     |                     |                    |                                |

| 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           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML</li> <li>• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>           |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G</li> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• LENTILHA REFOGADA 60G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU 20G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• QUIBEBE 25G</li> </ul> |                                                                                  |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> </ul>                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                          |                                                                                  |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE LEGUMES 180G</li> </ul>                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES, PTS E MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G</li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G</li> </ul>                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, PTS E MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                                          |                                                                                  |
| 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           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>           |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• LENTILHA REFOGADA 60G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 35G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</li> <li>• CREME DE MILHO 60G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• LENTILHA REFOGADA 60G</li> <li>• FAROFA DE BANANA 30G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• BATATA DOCE COZIDA 35G</li> </ul> |                                                                                  |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• TORTA SALGADA DE MILHO E ORÉGANO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS, SOJA E TOMATE 50G</li> </ul>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>                                                                                            |                                                                                  |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATA DOCE, PTS E MACARRÃO SEM OVOS 180G</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE LEGUMES 180G</li> </ul>                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</li> </ul>                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G</li> </ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G</li> </ul>                                                                                                                                                                |                                                                                  |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                  |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 41,75 Lipídios (g): 15,82 Carboidrato (g): 171,42 Cálcio (mg): 155,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 397,64 Vitamina C (mg): 92,31 Energia (Kcal): 966,95                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                  |

| 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           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> </ul>                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>           |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• BETERRABA COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 15G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• LENTILHA REFOGADA 60G</li> <li>• MACARRÃO SEM OVOS 65G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 20G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• LENTILHA REFOGADA 60G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G</li> </ul> |                                                                                  |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> </ul>                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</li> </ul>                                                                                                        |                                                                                  |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G</li> </ul>                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G</li> </ul>                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE LEGUMES 180G</li> </ul>                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE LEGUMES 180G</li> </ul>                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</li> </ul>                                                                                                                          |                                                                                  |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                  |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 41,46 Lipídios (g): 14,56 Carboidrato (g): 186,14 Cálcio (mg): 157,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 312,78 Vitamina C (mg): 76,91 Energia (Kcal): 1005,64                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                  |

| 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           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>           |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>• GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PASTA DE GRÃO DE BICO 60G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 35G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• LENTILHA REFOGADA 60G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 35G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> |                                                                                  |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> </ul>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G</li> </ul>                                                                          |                                                                                  |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E PTS 180G</li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE LEGUMES 180G</li> </ul>                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G</li> </ul>                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE AIPIM COM PTS 180G</li> </ul>                                                                                                                                     |                                                                                  |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                  |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 41,16 Lipídios (g): 18,39 Carboidrato (g): 191,37 Cálcio (mg): 153,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 202,93 Vitamina C (mg): 85,34 Energia (Kcal): 1063,07                                                    |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                  |

| 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           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>                                                                                   |                    |                     |                     |                    |               |
| COLAÇÃO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                          |                    |                     |                     |                    |               |
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul> |                    |                     |                     |                    |               |
| LANCHE             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                 |                    |                     |                     |                    |               |
| JANTAR             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, PTS E MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                                                      |                    |                     |                     |                    |               |
| 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): 41,74 Lipídios (g): 15,77 Carboidrato (g): 176,43 Cálcio (mg): 152,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 297,72 Vitamina C (mg): 83,36 Energia (Kcal): 983,46                                               |                    |                     |                     |                    |               |