

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	• MANTEIGA 5G • LEITE 190ML • PÃO DE FORMA 37,5G	• QUEIJO 20G • SUCO DE LARANJA 200ML • 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 LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 120G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELANCIA 340G	• MELÃO 170G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE TOMATE 40G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 35G • MELANCIA 340G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70G • 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 COM TOMATE 60G • FEIJÃO PRETO 100G • BATATA SALSA REFOGADA 35G	
LANCHE	• MAÇÃ (1 un / 137G) • IOGURTE DE MORANGO 180ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE ARROZ 15G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G	• ESCONDIDINHO DE CARNE 170G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,28 Lipídios (g): 30,75 Carboidrato (g): 214,84 Ferro (mg): 6,60 Retinol (mg): 387,92 Vitamina C (mg): 145,76 Energia (Kcal): 1358,16					

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 • PICADINHO DE CARNE 70G • 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	• ARROZ 95G • MAMÃO 122G • FEIJÃO PRETO 100G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE ABOBRINHA 30G	• ARROZ 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MANGA 120G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CHUCHU REFOGADO 50G	• ARROZ 95G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLORES REFOGADOS 50G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 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	• FLOCOS DE ARROZ 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE UVA 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO 200G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• FRANGO AO SUGO 70G • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 67,60 Lipídios (g): 34,52 Carboidrato (g): 220,34 Ferro (mg): 7,66 Retinol (mg): 589,79 Vitamina C (mg): 126,07 Energia (Kcal): 1434,85					

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	• ARROZ 95G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE PEPINO 35G • MELANCIA 340G • CREME DE AIPIM 35G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 70G • 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 • FLOCOS DE ARROZ 15G	• 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 AO SUGO 70G	• CANJA 200G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,01 Lipídios (g): 29,72 Carboidrato (g): 210,64 Ferro (mg): 6,30 Retinol (mg): 408,03 Vitamina C (mg): 117,16 Energia (Kcal): 1308,51					

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	• PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE UVA 200ML	• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G • 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 • FRANGO AO SUGO 70G • QUIRERA 60G	• ARROZ 95G • MAMÃO 122G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 70G	• ARROZ 95G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G	• ARROZ 95G • POSTA ASSADA AO SUGO 70G • SALADA DE BETERRABA 35G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MANGA 120G • BRÓCOLIS COZIDO 50G	• ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • PÊSSEGO (1 un / 125G) • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • BATATA DOCE COZIDA 50G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• PERA (1 un / 120G) • VITAMINA DE BANANA 150ML	• SUCO DE LARANJA 200ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • BOLO DE FUBÁ 50G	
JANTAR	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	• CANJA 200G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,86 Lipídios (g): 31,96 Carboidrato (g): 212,27 Ferro (mg): 7,05 Retinol (mg): 575,79 Vitamina C (mg): 147,66 Energia (Kcal): 1359,59					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 63,54 Lipídios (g): 31,96 Carboidrato (g): 214,96 Ferro (mg): 6,97 Retinol (mg): 499,53 Vitamina C (mg): 136,05 Energia (Kcal): 1371,58					