

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	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE COM CANELA 150ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• 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 INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • QUIRERA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • QUIBEBE 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE CHUCHU 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIBEBE 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MINGAU DE AVEIA 160G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G	• CANJA INTEGRAL 200G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,69 Lipídios (g): 22,15 Carboidrato (g): 150,80 Cálcio (mg): 423,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 481,08 Vitamina C (mg): 82,60 Energia (Kcal): 962,62					

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 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• 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 INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • CREME DE AIPIM 35G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREDO 56G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE CENOURA 25G • MELÃO 170G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G	• IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,65 Lipídios (g): 22,93 Carboidrato (g): 147,77 Cálcio (mg): 375,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 506,92 Vitamina C (mg): 76,07 Energia (Kcal): 954,97					

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	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO INTEGRAL 37,5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 170G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • COUVE REFOGADA 40G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• CANJA INTEGRAL 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,39 Lipídios (g): 20,55 Carboidrato (g): 152,68 Cálcio (mg): 420,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 520,39 Vitamina C (mg): 91,16 Energia (Kcal): 953,64					

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	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,02 Lipídios (g): 24,67 Carboidrato (g): 164,14 Cálcio (mg): 409,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 293,25 Vitamina C (mg): 75,32 Energia (Kcal): 1036,22					

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 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G					
COLAÇÃO	• MELÃO 170G					
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G					
JANTAR	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 58,18 Lipídios (g): 28,35 Carboidrato (g): 178,94 Cálcio (mg): 520,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 351,34 Vitamina C (mg): 56,58 Energia (Kcal): 1183,10					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 45,18 Lipídios (g): 21,93 Carboidrato (g): 150,54 Cálcio (mg): 396,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 429,28 Vitamina C (mg): 77,52 Energia (Kcal): 953,44					