

Observações						
...						
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 SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • LEITE COM CANELA SEM LACTOSE 190ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO		• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAMÃO 122G	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO		• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G	• ARROZ 95G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIBEBE 25G • MELÃO 170G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
LANCHE		• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO DE POLVILHO 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR		• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G	• CANJA 200G	• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • POLENTA - JANTAR 120G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,02 Lipídios (g): 24,05 Carboidrato (g): 156,82 Cálcio (mg): 370,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 432,38 Vitamina C (mg): 123,80 Energia (Kcal): 1002,92					

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
DESJEJUM	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • LEITE COM CANELA SEM LACTOSE 190ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 30G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • MAMÃO 122G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • CREME DE MILHO SEM LACTOSE 60G	• ARROZ 95G • FAROFA DE COUVE 20G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G	
LANCHE	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• BATIDA DE MAÇÃ SEM LACTOSE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE SEM LACTOSE 200G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G	
JANTAR	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,88 Lipídios (g): 27,88 Carboidrato (g): 164,94 Cálcio (mg): 478,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 282,36 Vitamina C (mg): 86,82 Energia (Kcal): 1087,38					

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
DESJEJUM	- MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G - CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML	PÃO SEM LEITE 37,5G LEITE SEM LACTOSE 190ML MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	- CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML PÃO SEM LEITE 37,5G MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	PÃO SEM LEITE 37,5G MANTEIGA SEM LACTOSE 5G LEITE SEM LACTOSE 190ML	PÃO SEM LEITE 37,5G MANTEIGA SEM LACTOSE 5G LEITE COM CANELA SEM LACTOSE 190ML	BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	MAÇÃ (1 un / 137G)	BANANA CATURRA (1 un / 182G)	MELANCIA 340G	BANANA CATURRA (1 un / 182G)	MELÃO 170G	MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	- ARROZ 95G - ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G - POLENTA 100G - SALADA DE PEPINO 35G - MELÃO 170G - FEIJÃO CARIOCA 100G	- ARROZ 95G - FRANGO ASSADO 60G - ABOBRINHA REFOGADA 35G - FEIJÃO PRETO 100G - LARANJA (1 un / 150G) - SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G	- ARROZ 95G - BARREADO 56G - FAROFIA DE BANANA 30G - MAÇÃ (1 un / 137G) - SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G - FEIJÃO CARIOCA 100G	- ARROZ 95G - FEIJÃO PRETO 100G - ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G - BATATA SALSA COZIDA 50G - SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G - SALADA DE FRUTA 70G	- ARROZ 95G - FEIJÃO CARIOCA 100G - SALADA DE ACELGA 20G - MAMÃO 122G - CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G - BETERRABA COZIDA 50G	
LANCHE	VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML - FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	- MAMÃO 122G - FLOCOS DE ARROZ 15G	- SUCO DE LARANJA 150ML SANDUÍCHE VEGANO 65G	- BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G BATIDA DE MAÇÃ SEM LACTOSE 190ML	- BANANA CATURRA (1 un / 182G) - AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	
JANTAR	CANJA 200G	- CARNE MOÍDA AO SUGO 56G - MACARRÃO - JANTAR 150G	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	- QUIRERA - JANTAR 120G - FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,49 Lipídios (g): 22,90 Carboidrato (g): 168,62 Cálcio (mg): 380,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 249,08 Vitamina C (mg): 92,66 Energia (Kcal): 1040,64					

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
DESJEJUM	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • LEITE COM CANELA SEM LACTOSE 190ML	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELANCIA 340G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • LARANJA (1 un / 150G) • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • FAROFA DE CENOURA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) • MACARRÃO SEM MOLHO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • POLENTA 100G • SALADA DE FRUTA 70G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELÃO 170G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • BRÓCOLIS COZIDO 50G	
LANCHE	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE SEM LACTOSE 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML • MAMÃO 122G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,76 Lipídios (g): 23,20 Carboidrato (g): 169,22 Cálcio (mg): 553,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 394,15 Vitamina C (mg): 104,06 Energia (Kcal): 1060,32					

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
DESJEJUM	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G			
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)			
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • LARANJA (1 un / 150G) • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • PICADINHO DE CARNE 56G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA 60G • MAMÃO 122G • SALADA DE ALFACE 15G			
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G			
JANTAR	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,51 Lipídios (g): 35,42 Carboidrato (g): 208,74 Cálcio (mg): 466,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 456,66 Vitamina C (mg): 116,87 Energia (Kcal): 1362,32					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 49,49 Lipídios (g): 25,61 Carboidrato (g): 170,71 Cálcio (mg): 448,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 355,03 Vitamina C (mg): 104,05 Energia (Kcal): 1085,70					