

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 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE COM CANELA 150ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO		• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• MELANCIA 340G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO		• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • QUIBEBE 25G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIBEBE 25G • SALADA DE PEPINO 35G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE		• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BISCOITO DE POLVILHO 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR		• RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	• CANJA INTEGRAL 200G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,50 Lipídios (g): 22,54 Carboidrato (g): 143,83 Cálcio (mg): 390,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 410,24 Vitamina C (mg): 81,36 Energia (Kcal): 928,25					

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	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• MELÃO 170G	• MELANCIA 340G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • COUVE-FLORES REFOGADA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE AÇELGA 20G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G) • CENOURA REFOGADA 35G	
LANCHE	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MINGAU DE AVEIA 160G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G	
JANTAR	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,01 Lipídios (g): 21,72 Carboidrato (g): 136,70 Cálcio (mg): 393,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 414,55 Vitamina C (mg): 70,58 Energia (Kcal): 886,34					

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	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• PÃO INTEGRAL 37,5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA 5G	• MANTEIGA 5G • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G	• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G • LEITE COM CANELA 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELANCIA 340G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELÃO 170G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO ASSADO 60G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA 25G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • BARREADO 56G • CHUCHU REFOGADO 35G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 170G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ INTEGRAL 95G • BETERRABA COZIDA 50G • MAMÃO 122G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	
JANTAR	• CANJA INTEGRAL 200G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• 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): 45,43 Lipídios (g): 20,65 Carboidrato (g): 148,90 Cálcio (mg): 296,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 210,08 Vitamina C (mg): 67,98 Energia (Kcal): 934,04					

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	• 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 • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • MAMÃO 122G • SALADA DE TOMATE 40G • COUVE REFOGADA 40G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • ALMÔNDegas AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • QUIBEBE 25G • MAMÃO 122G	• ARROZ INTEGRAL 95G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ INTEGRAL 95G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELÃO 170G • ABOBRINHA REFOGADA 35G	
LANCHE	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 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): 49,47 Lipídios (g): 22,87 Carboidrato (g): 156,93 Cálcio (mg): 473,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 528,33 Vitamina C (mg): 84,56 Energia (Kcal): 998,45					

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 INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G			
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)			
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE TOMATE 40G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA 60G • MAMÃO 122G			
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G			
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,48 Lipídios (g): 29,06 Carboidrato (g): 185,49 Cálcio (mg): 493,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 353,88 Vitamina C (mg): 95,38 Energia (Kcal): 1185,50					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 46,35 Lipídios (g): 22,83 Carboidrato (g): 152,39 Cálcio (mg): 401,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 383,40 Vitamina C (mg): 78,77 Energia (Kcal): 972,42					