

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 DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G	• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G • PÃO SEM LEITE 37,5G • SUCO DE LARANJA 200ML	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• SUCO DE UVA 200ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	
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 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • 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 SEM OVOS 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • LARANJA (1 un / 150G) • BATATA SALSA REFOGADA 35G	
LANCHE	• MAÇÃ (1 un / 137G) • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 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 SEM LEITE 170G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,60 Lipídios (g): 27,10 Carboidrato (g): 222,72 Ferro (mg): 8,74 Retinol (mg): 269,52 Vitamina C (mg): 143,14 Energia (Kcal): 1353,55					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MELANCIA 340G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ALFACE 15G • PICADINHO DE CARNE 70G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE CENOURA 25G • MELANCIA 340G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • MAMÃO 122G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE ABOBRINHA 30G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLORES REFOGADOS 50G • SALADA DE REPOLHO ROXO 40G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML	• CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 100G • PERA (1 un / 120G)	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• SUCO DE UVA 200ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO 200G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 70G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 68,09 Lipídios (g): 27,18 Carboidrato (g): 227,69 Ferro (mg): 10,38 Retinol (mg): 388,58 Vitamina C (mg): 124,28 Energia (Kcal): 1392,70					

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 SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML	• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G	• MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
ALMOÇO	• SALADA DE ACELGA 20G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • SALADA DE PEPINO 35G • MELANCIA 340G • FEIJÃO PRETO 100G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 70G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA 120G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
LANCHE	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G	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): 61,29 Lipídios (g): 27,18 Carboidrato (g): 206,62 Ferro (mg): 8,51 Retinol (mg): 254,58 Vitamina C (mg): 117,15 Energia (Kcal): 1271,31					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G • SUCO DE UVA 200ML	• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G • LEITE DE SOJA 190ML	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G • PÃO SEM LEITE 37,5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELANCIA 340G	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 120G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 70G • QUIRERA 60G • SALADA DE PEPINO 35G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 70G • SALADA DE ACELGA 20G • FAROFA DE CENOURA 20G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • POSTA ASSADA AO SUGO 70G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • BATATA DOCE COZIDA 50G • SALADA DE ALFACE 15G • PÊSSEGO (1 un / 125G)	
LANCHE	• MAÇÃ (1 un / 137G) • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML	• PERA (1 un / 120G) • MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G	• SUCO DE LARANJA 200ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE E OVOS 60G	
JANTAR	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• CANJA 200G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,79 Lipídios (g): 24,85 Carboidrato (g): 220,23 Ferro (mg): 9,99 Retinol (mg): 446,71 Vitamina C (mg): 149,22 Energia (Kcal): 1330,41					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 64,51 Lipídios (g): 26,51 Carboidrato (g): 220,73 Ferro (mg): 9,51 Retinol (mg): 349,32 Vitamina C (mg): 135,26 Energia (Kcal): 1344,29					