

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 01/12	Terça-Feira, 02/12	Quarta-Feira, 03/12	Quinta-Feira, 04/12	Sexta-Feira, 05/12	Sábado, 06/12
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G • MAMÃO FATIADO 85G	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G
INTEGRAL TARDE	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G • MAMÃO FATIADO 85G	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,97 Lipídios (g): 12,04 Carboidrato (g): 90,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 169,73 Vitamina C (mg): 245,56 Energia (Kcal): 531,06					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 08/12	Terça-Feira, 09/12	Quarta-Feira, 10/12	Quinta-Feira, 11/12	Sexta-Feira, 12/12	Sábado, 13/12
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• IOGURTE DE COCO DESNATADO DIET 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G
INTEGRAL TARDE	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• IOGURTE DE COCO DESNATADO DIET 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,83 Lipídios (g): 15,95 Carboidrato (g): 99,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6445,20 Vitamina C (mg): 13,10 Energia (Kcal): 582,85					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 15/12	Terça-Feira, 16/12	Quarta-Feira, 17/12	Quinta-Feira, 18/12	Sexta-Feira, 19/12	Sábado, 20/12
INTEGRAL MANHÃ	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,58 Lipídios (g): 11,60 Carboidrato (g): 102,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 105,08 Vitamina C (mg): 6,24 Energia (Kcal): 551,39					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 19,20 Lipídios (g): 13,39 Carboidrato (g): 96,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2506,87 Vitamina C (mg): 98,56 Energia (Kcal): 555,56					