

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G • LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• 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 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • QUIRERA 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • MAMÃO 122G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • LARANJA (1 un / 150G) • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • SALADA DE CHUCHU 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIBEBE 25G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SANDUÍCHE VEGANO 65G • SUCO DE UVA 150ML	• MAÇÃ (1 un / 137G) • VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
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	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,91 Lipídios (g): 22,43 Carboidrato (g): 159,15 Cálcio (mg): 153,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 262,56 Vitamina C (mg): 95,14 Energia (Kcal): 1005,85					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML	• 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 95G • PICADINHO DE CARNE 56G • SALADA DE ACELGA 20G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CENOURA REFOGADA 35G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE CENOURA 25G • MELÃO 170G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • SALADA DE PEPINO 35G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • MAMÃO 122G • BATATA DOCE COZIDA 35G	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE LARANJA 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - 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): 44,36 Lipídios (g): 20,28 Carboidrato (g): 151,90 Cálcio (mg): 135,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 468,65 Vitamina C (mg): 96,94 Energia (Kcal): 952,10					

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	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G • LEITE DE SOJA 190ML	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• 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 95G • SALADA DE ALFACE 15G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BETERRABA COZIDA 50G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • FEIJÃO PRETO 100G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE DE SOJA 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• CANJA 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,96 Lipídios (g): 18,64 Carboidrato (g): 169,40 Cálcio (mg): 151,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 331,57 Vitamina C (mg): 81,06 Energia (Kcal): 1011,42					

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	• PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML	• PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• PÃO SEM LEITE 37,5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• 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 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) • POLENTA 100G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • FAROFA DE CENOURA 20G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • SALADA DE ACELGA 20G • CENOURA REFOGADA 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G	
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO 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): 46,76 Lipídios (g): 25,91 Carboidrato (g): 175,65 Cálcio (mg): 144,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 167,15 Vitamina C (mg): 85,25 Energia (Kcal): 1099,27					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G					
COLAÇÃO	• MELÃO 170G					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)					
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G					
JANTAR	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 64,36 Lipídios (g): 24,13 Carboidrato (g): 180,44 Cálcio (mg): 184,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 158,71 Vitamina C (mg): 60,25 Energia (Kcal): 1181,39					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 45,93 Lipídios (g): 21,07 Carboidrato (g): 159,99 Cálcio (mg): 142,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 289,93 Vitamina C (mg): 85,33 Energia (Kcal): 990,58					