

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 DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • LEITE COM CANELA 150ML	• MANGA 120G
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 • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIBE BE 25G • MELÃO 170G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) • PURÊ DE BATATA 60G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
LANCHE		• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO DE POLVILHO 30G	• MANGA 120G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• LEITE COM CACAU 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): 48,55 Lipídios (g): 24,49 Carboidrato (g): 146,99 Cálcio (mg): 436,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 422,54 Vitamina C (mg): 115,21 Energia (Kcal): 979,22					

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 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE COM CANELA 150ML	• MANGA 120G
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 • STROGONOFF DE CARNE 70G • 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 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 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MINGAU DE AVEIA 160G • MANGA 120G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 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): 49,19 Lipídios (g): 25,73 Carboidrato (g): 159,62 Cálcio (mg): 399,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 283,48 Vitamina C (mg): 69,95 Energia (Kcal): 1047,73					

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	• LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G	• MANTEIGA 5G • LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G	• PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G • LEITE COM CANELA 150ML	• MANGA 120G
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MANGA 120G	• MELANCIA 340G	• MANGA 120G	• 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 • FAROFA DE CENOURA 20G • 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 • LARANJA (1 un / 150G)	• 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 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • BATIDA DE MAÇÃ 190ML	• MANGA 120G • 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): 48,42 Lipídios (g): 21,86 Carboidrato (g): 159,16 Cálcio (mg): 374,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 259,72 Vitamina C (mg): 84,40 Energia (Kcal): 997,93					

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 DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • LEITE COM CANELA 150ML	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO INTEGRAL 37,5G	• LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• MANGA 120G
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• MANGA 120G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELANCIA 340G	• MANGA 120G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) • 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 60G	• 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 • LARANJA (1 un / 150G) • 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 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE COM CACAU 150ML • MAMÃO 122G	• LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• VITAMINA DE MORANGO 150ML • 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): 51,06 Lipídios (g): 21,92 Carboidrato (g): 158,38 Cálcio (mg): 476,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 367,24 Vitamina C (mg): 89,30 Energia (Kcal): 1008,22					

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 • MANTEIGA 5G • PÃO INTEGRAL 37,5G	• PÃO DE FORMA 37,5G • LEITE COM CACAU 150ML • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G			
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)			
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • 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 • MANGA 120G • 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 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• SUCO DE UVA 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 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): 57,86 Lipídios (g): 31,30 Carboidrato (g): 201,22 Cálcio (mg): 468,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 444,29 Vitamina C (mg): 99,33 Energia (Kcal): 1295,89					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 50,42 Lipídios (g): 24,25 Carboidrato (g): 161,76 Cálcio (mg): 428,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 347,55 Vitamina C (mg): 91,50 Energia (Kcal): 1042,15					