

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.						
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 COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • MANTEIGA 10G	• SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BISCOITO DE LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • MANTEIGA 10G	• SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BISCOITO DE LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,80 Lipídios (g): 22,17 Carboidrato (g): 96,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 224,96 Vitamina C (mg): 213,93 Energia (Kcal): 648,40					

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	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• VITAMINA DE GOIABA 180ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE MORANGO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• VITAMINA DE GOIABA 180ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE MORANGO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MANTEIGA 10G	• SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,44 Lipídios (g): 20,64 Carboidrato (g): 101,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6388,17 Vitamina C (mg): 4,18 Energia (Kcal): 659,08					

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 MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 20G)	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO CREMOSO 15G	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,87 Lipídios (g): 16,98 Carboidrato (g): 98,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 140,10 Vitamina C (mg): 6,04 Energia (Kcal): 586,40					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 17,93 Lipídios (g): 20,30 Carboidrato (g): 98,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2514,95 Vitamina C (mg): 83,30 Energia (Kcal): 636,91					