

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	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LARANJA (1 un / 150G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• 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 60G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • 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 • QUIBE BE 25G	
LANCHE	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	
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): 43,75 Lipídios (g): 21,11 Carboidrato (g): 166,53 Cálcio (mg): 331,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 383,19 Vitamina C (mg): 114,88 Energia (Kcal): 1002,74					

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	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LARANJA (1 un / 150G)	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LARANJA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• 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 • CREME DE AIPIM 35G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • 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	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAMÃO 122G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• LARANJA (1 un / 150G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • IOGURTE DE MORANGO 180ML	• MAÇÃ (1 un / 137G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• PURÊ DE BATATA - 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): 42,73 Lipídios (g): 20,98 Carboidrato (g): 166,11 Cálcio (mg): 364,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 551,22 Vitamina C (mg): 120,37 Energia (Kcal): 1004,82					

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	• LARANJA (1 un / 150G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LARANJA (1 un / 150G)	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• 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	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
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): 43,04 Lipídios (g): 15,93 Carboidrato (g): 174,73 Cálcio (mg): 291,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 421,67 Vitamina C (mg): 106,02 Energia (Kcal): 978,30					

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	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LARANJA (1 un / 150G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• 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 • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• 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 • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• LARANJA (1 un / 150G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	• LARANJA (1 un / 150G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G	
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): 43,36 Lipídios (g): 23,71 Carboidrato (g): 184,38 Cálcio (mg): 355,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 278,31 Vitamina C (mg): 125,38 Energia (Kcal): 1097,70					

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	● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G)					
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	● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G)					
JANTAR	● SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,11 Lipídios (g): 21,27 Carboidrato (g): 201,93 Cálcio (mg): 342,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 284,38 Vitamina C (mg): 78,95 Energia (Kcal): 1180,87					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 42,01 Lipídios (g): 19,68 Carboidrato (g): 169,04 Cálcio (mg): 323,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 388,10 Vitamina C (mg): 111,04 Energia (Kcal): 994,00					