

Observações						
...						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/11	Terça-Feira, 04/11	Quarta-Feira, 05/11	Quinta-Feira, 06/11	Sexta-Feira, 07/11	Sábado, 08/11
DESJEJUM	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	
COLAÇÃO	• MAÇÃ 75G	• BANANA PRATA 100G	• MAMÃO 60G	• MANGA 70G	• MAMÃO 60G	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • BRÓCOLIS REFOGADO 40G • OVOS MEXIDOS 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • CENOURA REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE CARNE 30G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G	• ARROZ 75G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • COUVE-FLOR REFOGADA 40G • FEIJÃO PRETO 60G	• ARROZ 75G • ABOBRINHA REFOGADA 50G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G	
LANCHE	• MELÃO 119G	• PERA COZIDA 75G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• MELÃO 119G	• BANANA PRATA 100G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G	• PAPA DE ARROZ, BATATA SALSA, CENOURA E CARNE 200G	• PAPA DE BATATA DOCE, BRÓCOLIS, CHUCHU, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE ABÓBORA, ABOBRINHA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,07 Lipídios (g): 13,18 Carboidrato (g): 130,12 Ferro (mg): 7,61 Retinol (mg): 599,79 Vitamina C (mg): 77,06 Energia (Kcal): 742,31					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/11	Terça-Feira, 11/11	Quarta-Feira, 12/11	Quinta-Feira, 13/11	Sexta-Feira, 14/11	Sábado, 15/11
DESJEJUM	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	
COLAÇÃO	• MELÃO 119G	• BANANA PRATA 100G	• MANGA 70G	• MELÃO 119G	• BANANA PRATA 100G	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • VAGEM REFOGADA 25G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • BETERRABA COZIDA 30G • FEIJÃO PRETO 60G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CARNE MOÍDA AO SUGO 40G • POLENTA 100G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • QUIBEBE 40G • ISCAS DE FÍGADO 30G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 40G • CHUCHU REFOGADO 35G	
LANCHE	• PERA COZIDA 75G	• MAMÃO 60G	• PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• MAMÃO 60G	
JANTAR	• PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G	• PAPA DE ESPINAFRE, LEGUMES, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE ABOBRINHA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,45 Lipídios (g): 12,96 Carboidrato (g): 132,42 Ferro (mg): 8,07 Retinol (mg): 1133,07 Vitamina C (mg): 66,60 Energia (Kcal): 754,46					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/11	Terça-Feira, 18/11	Quarta-Feira, 19/11	Quinta-Feira, 20/11	Sexta-Feira, 21/11	Sábado, 22/11
DESJEJUM	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
COLAÇÃO	• MAÇÃ 75G	• BANANA PRATA 100G	• MAÇÃ 75G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • OVOS MEXIDOS 40G • CENOURA REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES 40G • QUIRERA 60G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE CARNE 30G • BATATA ENSOPADA 50G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
LANCHE	• PERA COZIDA 75G	• MAMÃO 60G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• MELÃO 119G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
JANTAR	• PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G	• PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G	• PAPA DE BATATA SALSA, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO 200G	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,29 Lipídios (g): 14,45 Carboidrato (g): 136,75 Ferro (mg): 8,58 Retinol (mg): 575,89 Vitamina C (mg): 63,33 Energia (Kcal): 789,05					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/11	Terça-Feira, 25/11	Quarta-Feira, 26/11	Quinta-Feira, 27/11	Sexta-Feira, 28/11	Sábado, 29/11
DESJEJUM	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	
COLAÇÃO	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G	• BANANA PRATA 100G	• MAMÃO 60G	• MAÇÃ 75G	
ALMOÇO	• ARROZ 75G • ISCAS DE CARNE 30G • BRÓCOLIS COZIDO 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G	• ARROZ 75G • CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE 30G • FEIJÃO CARIOCA 60G • POLENTA 100G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • VAGEM REFOGADA 25G	• ARROZ 75G • QUIBEBE 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ISCAS DE CARNE 30G	
LANCHE	• MAÇÃ COZIDA 105G	• PAPHINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	• MELÃO 119G	• MANGA 70G	• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • LEITE SEM LACTOSE 190ML	
JANTAR	• PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE ARROZ, BATATA, SALSICA, CENOURA E CARNE 200G	• PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO 200G	• PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,75 Lipídios (g): 14,03 Carboidrato (g): 129,92 Ferro (mg): 8,39 Retinol (mg): 582,72 Vitamina C (mg): 68,73 Energia (Kcal): 762,26					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,85 Lipídios (g): 13,57 Carboidrato (g): 131,81 Ferro (mg): 8,12 Retinol (mg): 739,20 Vitamina C (mg): 69,55 Energia (Kcal): 759,02					