

| 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            |                                                                                                                                                                     |                    |                     |                     |                    | • PONKAN (1 un / 230G)         |
| ALMOÇO             |                                                                                                                                                                     |                    |                     |                     |                    |                                |
| LANCHE             |                                                                                                                                                                     |                    |                     |                     |                    |                                |
| JANTAR             |                                                                                                                                                                     |                    |                     |                     |                    |                                |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                     |                    |                     |                     |                    |                                |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 2,89 Lipídios (g): 0,27 Carboidrato (g): 48,20 Cálcio (mg): 25,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 88,99 Energia (Kcal): 165,13 |                    |                     |                     |                    |                                |

| 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                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</li> <li>• LEITE COM CANELA 150ML</li> </ul>                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>         |
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G</li> <li>• MELÃO 170G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• PURÊ DE BATATA 60G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• <b>ABOBRINHA REFOGADA 35G</b></li> <li>• SALADA DE CHUCHU 20G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>• QUIBEBE 25G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> |                                                                                  |
| LANCHE                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• VITAMINA DE MANGA 150ML</li> </ul>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G</li> </ul>                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MINGAU DE AVEIA 160G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                |                                                                                  |
| JANTAR                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G</b></li> </ul>                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G</li> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> </ul>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</b></li> </ul>                                                                                               |                                                                                  |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 41,32 Lipídios (g): 22,42 Carboidrato (g): 145,53 Cálcio (mg): 371,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 482,39 Vitamina C (mg): 92,98 Energia (Kcal): 922,45                     |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |

| 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                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• LEITE 150ML</li> </ul>                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• LEITE 150ML</li> </ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CANELA 150ML</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>         |
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• CREME DE MILHO 60G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• BARREADO 56G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• FAROFA DE BANANA 30G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• BATATA DOCE COZIDA 35G</li> <li>• MELÃO 170G</li> <li>• <b>SALADA DE ACELGA 20G</b></li> </ul> |                                                                                  |
| LANCHE                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BATIDA DE MAÇÃ 190ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G</li> </ul>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                           |                                                                                  |
| JANTAR                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> </ul>                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO - JANTAR 150G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>                                                                                                                            |                                                                                  |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                  |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 46,40 Lipídios (g): 24,10 Carboidrato (g): 158,86 Cálcio (mg): 380,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 331,11 Vitamina C (mg): 93,01 Energia (Kcal): 1015,11                       |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                  |

| 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                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CANELA 150ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>         |
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• PURÊ DE BATATA 60G</li> <li>• SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G</li> <li>• MELÃO 170G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• BETERRABA COZIDA 50G</li> <li>• <b>SALADA DE ACELGA 20G</b></li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G</li> <li>• MACARRÃO SEM MOLHO 65G</li> <li>• <b>SALADA DE ALFACE 15G</b></li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 20G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>CENOURA REFOGADA 35G</b></li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G</li> </ul> |                                                                                  |
| LANCHE                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA 150ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G</li> </ul>                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MINGAU DE AVEIA 160G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>                                                                             |                                                                                  |
| JANTAR                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• MACARRÃO - JANTAR 150G</li> </ul>                                                                             |                                                                                  |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                  |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 46,63 Lipídios (g): 19,18 Carboidrato (g): 163,07 Cálcio (mg): 407,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 490,57 Vitamina C (mg): 91,34 Energia (Kcal): 975,11                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                  |

| 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                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• LEITE 150ML</li> </ul>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>         |
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• STROGONOFF DE FRANGO 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 35G</li> <li>• <b>SALADA DE ACELGA 20G</b></li> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FRANGO ASSADO 60G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20G</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• BATATA SALSA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul> |                                                                                  |
| LANCHE                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREME DE MANGA 100G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MINGAU DE AVEIA 160G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G</li> </ul>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE 60G</li> </ul>                                                                            |                                                                                  |
| JANTAR                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G</li> </ul>                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CANJA 200G</b></li> </ul>                                                                                                             |                                                                                  |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                   |                                                                                  |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 39,65 Lipídios (g): 26,05 Carboidrato (g): 159,89 Cálcio (mg): 412,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 399,46 Vitamina C (mg): 116,61 Energia (Kcal): 1004,29                    |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                   |                                                                                  |

| 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                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE COM CANELA 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>                                                                           |                    |                     |                     |                    |               |
| COLAÇÃO                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>                                                                                                                                    |                    |                     |                     |                    |               |
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> |                    |                     |                     |                    |               |
| LANCHE                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA 150ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>                                                                                    |                    |                     |                     |                    |               |
| JANTAR                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>                                                                                                                |                    |                     |                     |                    |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                           |                    |                     |                     |                    |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 51,05 Lipídios (g): 27,84 Carboidrato (g): 169,79 Cálcio (mg): 475,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1486,26 Vitamina C (mg): 73,49 Energia (Kcal): 1117,84                               |                    |                     |                     |                    |               |
| Cálculo Mensal            | Proteína (g): 42,23 Lipídios (g): 22,26 Carboidrato (g): 153,16 Cálcio (mg): 381,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 450,29 Vitamina C (mg): 97,16 Energia (Kcal): 953,26                                 |                    |                     |                     |                    |               |