



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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 120G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELANCIA 340G	• MELÃO 170G	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOSA 100G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• FRANGO ASSADO 60G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOSA 100G</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• BATATA SALSA REFOGADA 35G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	
JANTAR	• ARROZ CARRETEIRO 180G	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G</li> </ul>	• ESCONDIDINHO DE CARNE SEM LEITE 170G	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G</li> </ul>	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 62,82 Lipídios (g): 26,94 Carboidrato (g): 218,26 Ferro (mg): 8,63 Retinol (mg): 267,58 Vitamina C (mg): 142,30 Energia (Kcal): 1335,17					



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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G</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>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 70G</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 20G</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 100G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• MANGA 120G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 60G</li> <li>• BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO ROXO 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 100G</li> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUIRERA - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 69,82 Lipídios (g): 26,77 Carboidrato (g): 227,66 Ferro (mg): 10,59 Retinol (mg): 387,41 Vitamina C (mg): 122,02 Energia (Kcal): 1397,38					



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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> <li>• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G</li> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> </ul>	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</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>	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 100G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• <b>PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 100G</li> <li>• BARREADO 70G</li> <li>• FAROFA DE BANANA 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MANGA 120G</li> </ul>	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML</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 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• <b>BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G</b></li> </ul>	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• QUIRERA - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,29 Lipídios (g): 27,18 Carboidrato (g): 206,62 Ferro (mg): 8,51 Retinol (mg): 254,58 Vitamina C (mg): 117,15 Energia (Kcal): 1271,31					



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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G</li> <li>• SUCO DE UVA 200ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 70G <ul style="list-style-type: none"> <li>• QUIRERA 60G</li> </ul> </li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOSA 100G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 70G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G <ul style="list-style-type: none"> <li>• FAROFA DE CENOURA 20G</li> </ul> </li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOSA 100G</li> <li>• POSTA ASSADA AO SUGO 70G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 35G</li> <li>• MANGA 120G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G</li> <li>• BATATA DOCE COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• PÊSSEGO (1 un / 125G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 120G)</li> <li>• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 200ML</li> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM LEITE E OVOS 60G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G</li> </ul>	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal | Proteína (g): 64,97 Lipídios (g): 24,71 Carboidrato (g): 215,82 Ferro (mg): 9,73 Retinol (mg): 444,77 Vitamina C (mg): 148,38 Energia (Kcal): 1312,36

Cálculo Mensal | Proteína (g): 65,11 Lipídios (g): 26,31 Carboidrato (g): 218,26 Ferro (mg): 9,46 Retinol (mg): 347,92 Vitamina C (mg): 134,16 Energia (Kcal): 1335,47