

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	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE COM CANELA 150ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• 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 FRANGO GRELHADAS 48G • QUIRERA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • QUIBEBE 25G • SALADA DE CHUCHU 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• MINGAU DE AVEIA 160G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • SUCO DE UVA 150ML	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO 200G	• CANJA 200G	• CANJA 200G	• POLENTA - JANTAR 120G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,33 Lipídios (g): 23,00 Carboidrato (g): 156,10 Cálcio (mg): 412,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 357,30 Vitamina C (mg): 94,15 Energia (Kcal): 997,78					

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	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• 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 • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE CENOURA 25G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE LARANJA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,47 Lipídios (g): 23,36 Carboidrato (g): 157,42 Cálcio (mg): 438,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 445,98 Vitamina C (mg): 83,68 Energia (Kcal): 1010,27					

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	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PONKAN (1 un / 230G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • MACARRÃO SEM MOLHO 65G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE PEPINO 35G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• CANJA 200G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,97 Lipídios (g): 22,57 Carboidrato (g): 168,45 Cálcio (mg): 392,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 303,45 Vitamina C (mg): 91,61 Energia (Kcal): 1013,30					

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	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• 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 • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • LARANJA (1 un / 150G) • FAROFA DE CENOURA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G	
JANTAR	• CANJA 200G	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,47 Lipídios (g): 27,27 Carboidrato (g): 170,94 Cálcio (mg): 375,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 291,00 Vitamina C (mg): 80,99 Energia (Kcal): 1094,23					

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	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G					
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	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G					
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,95 Lipídios (g): 25,13 Carboidrato (g): 172,50 Cálcio (mg): 466,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 496,04 Vitamina C (mg): 42,85 Energia (Kcal): 1128,48					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 45,66 Lipídios (g): 23,17 Carboidrato (g): 158,94 Cálcio (mg): 391,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 341,63 Vitamina C (mg): 82,83 Energia (Kcal): 999,37					