

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/04	Terça-Feira, 28/04	Quarta-Feira, 29/04	Quinta-Feira, 30/04	Sexta-Feira, 01/05	Sábado, 02/05
DESJEJUM					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	• MAMÃO 122G
COLAÇÃO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
LANCHE					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
JANTAR					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 1,40 Lipídios (g): 0,15 Carboidrato (g): 34,85 Ferro (mg): 0,40 Retinol (mg): 110,28 Vitamina C (mg): 99,11 Energia (Kcal): 131,38					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/05	Terça-Feira, 05/05	Quarta-Feira, 06/05	Quinta-Feira, 07/05	Sexta-Feira, 08/05	Sábado, 09/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • SALADA DE TOMATE 40G • PERA (1 un / 150G) • COUVE-FLORES REFOGADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE PEPINO 35G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PASTA DE GRÃO DE BICO 60G • SALADA DE ALFACE 15G • FAROFA DE COUVE 20G • PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PERA (1 un / 150G) • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • SANDUÍCHE VEGANO 65G • SUCO DE UVA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, PTS E MACARRÃO 180G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 44,13 Lipídios (g): 17,42 Carboidrato (g): 198,80 Ferro (mg): 7,82 Retinol (mg): 280,30 Vitamina C (mg): 121,99 Energia (Kcal): 1092,44

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/05	Terça-Feira, 12/05	Quarta-Feira, 13/05	Quinta-Feira, 14/05	Sexta-Feira, 15/05	Sábado, 16/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • QUIRERA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE CENOURA 25G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G • QUIBEBE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • FEIJÃO PRETO 100G • KIWI (1 un / 99G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,45 Lipídios (g): 17,01 Carboidrato (g): 212,04 Ferro (mg): 7,74 Retinol (mg): 584,42 Vitamina C (mg): 139,62 Energia (Kcal): 1166,87					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/05	Terça-Feira, 19/05	Quarta-Feira, 20/05	Quinta-Feira, 21/05	Sexta-Feira, 22/05	Sábado, 23/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) • POLENTA 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • BETERRABA COZIDA 50G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • SALADA DE REPOLHO 15G • PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PASTA DE GRÃO DE BICO 60G • CREME DE MILHO 60G • MELÃO 170G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE CENOURA 25G • KIWI (1 un / 99G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 100G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G • SUCO DE MAÇÃ 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO E ORÉGANO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS, SOJA E TOMATE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA DOCE, PTS E MACARRÃO SEM OVOS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE AIPIM COM PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G • SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES, PTS E MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,08 Lipídios (g): 19,62 Carboidrato (g): 236,16 Ferro (mg): 8,91 Retinol (mg): 457,37 Vitamina C (mg): 157,25 Energia (Kcal): 1273,48					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/05	Terça-Feira, 26/05	Quarta-Feira, 27/05	Quinta-Feira, 28/05	Sexta-Feira, 29/05	Sábado, 30/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FAROFA DE CENOURA 20G • LENTILHA REFOGADA 60G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE ABOBRINHA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE ACELGA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • LENTILHA REFOGADA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G • CREME DE AIPIM 35G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SANDUÍCHE VEGANO 65G • SUCO DE MAÇÃ 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA CREME DE BATATA SALSA E PTS 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,72 Lipídios (g): 19,90 Carboidrato (g): 231,92 Ferro (mg): 8,69 Retinol (mg): 435,17 Vitamina C (mg): 127,94 Energia (Kcal): 1266,19					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 46,47 Lipídios (g): 17,61 Carboidrato (g): 210,37 Ferro (mg): 7,91 Retinol (mg): 417,13 Vitamina C (mg): 134,32 Energia (Kcal): 1146,30					