

Observações						
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
INTEGRAL MANHÃ		• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO 190ML • BISCOITO CREAM CRACKER 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 7G	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO 180ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
INTEGRAL TARDE		• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO 190ML • BISCOITO CREAM CRACKER 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 7G	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO 180ML • PÃO DE MILHO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,18 Lipídios (g): 11,67 Carboidrato (g): 108,11 Energia (Kcal): 640,64					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 07/09	Terça-Feira, 08/09	Quarta-Feira, 09/09	Quinta-Feira, 10/09	Sexta-Feira, 11/09	Sábado, 12/09
INTEGRAL MANHÃ	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• IOGURTE DE COCO DESNATADO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
INTEGRAL TARDE	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• IOGURTE DE COCO DESNATADO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,06 Lipídios (g): 10,28 Carboidrato (g): 127,87 Energia (Kcal): 690,55					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 14/09	Terça-Feira, 15/09	Quarta-Feira, 16/09	Quinta-Feira, 17/09	Sexta-Feira, 18/09	Sábado, 19/09
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 7G	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
INTEGRAL TARDE	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 7G	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,83 Lipídios (g): 13,88 Carboidrato (g): 106,59 Energia (Kcal): 632,73					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/09	Terça-Feira, 22/09	Quarta-Feira, 23/09	Quinta-Feira, 24/09	Sexta-Feira, 25/09	Sábado, 26/09
INTEGRAL MANHÃ	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 7G	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • BISCOITO SEQUILHOS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • PÃO DE ABÓBORA (1 un / 50G) • MARGARINA LIGHT 7G	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • BISCOITO SEQUILHOS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• CHÁ DE HORTELÃ 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G) • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,88 Lipídios (g): 10,94 Carboidrato (g): 118,91 Energia (Kcal): 644,50					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
INTEGRAL MANHÃ	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• REQUEIJÃO LIGHT 15G • SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G)	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO ROSQUINHA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)			
INTEGRAL TARDE	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• SUCO POLPA DE ACEROLA 180ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO ROSQUINHA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,02 Lipídios (g): 8,95 Carboidrato (g): 101,02 Energia (Kcal): 551,08					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 22,60 Lipídios (g): 11,47 Carboidrato (g): 112,84 Energia (Kcal): 636,75					