

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 PRATA 100G
COLAÇÃO						• MAÇÃ 75G
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 1,75 Lipídios (g): 0,00 Carboidrato (g): 51,32 Cálcio (mg): 13,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 1,19 Energia (Kcal): 192,42					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• BANANA PRATA 100G
COLAÇÃO	• MAÇÃ 75G	• BANANA PRATA 100G	• MAMÃO 60G	• PERA COZIDA 75G	• MAMÃO 60G	• MAÇÃ 75G
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • OVOS MEXIDOS 40G • CHUCHU REFOGADO 35G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • CENOURA REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • COUVE-FLOR REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ABOBRINHA REFOGADA 50G	
LANCHE	• MELÃO 119G	• PERA COZIDA 75G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• BANANA PRATA 100G	• PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	
JANTAR	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• PAPA DE BATATA DOCE, BETERRABA E COUVE 180G	• PAPA DE ABÓBORA, ABOBRINHA, ARROZ E BATATA 200G	• PAPA DE CENOURA, COUVE, FUBÁ E CARNE 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,94 Lipídios (g): 5,97 Carboidrato (g): 109,51 Cálcio (mg): 102,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 322,06 Vitamina C (mg): 42,80 Energia (Kcal): 520,28					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• BANANA PRATA 100G
COLAÇÃO	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G	• BANANA PRATA 100G	• PERA COZIDA 75G	• BANANA PRATA 100G	• MAÇÃ 75G
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • VAGEM REFOGADA 25G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • BETERRABA COZIDA 30G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • QUIBEBE 40G	• ARROZ 75G • OVOS MEXIDOS 40G • CHUCHU REFOGADO 35G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • BRÓCOLIS COZIDO 40G • FEIJÃO PRETO 60G	
LANCHE	• PERA COZIDA 75G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	• MAMÃO 60G	• MELÃO 119G	
JANTAR	• PAPA DE ABOBRINHA, BATATA, BETERRABA E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• PAPA DE BATATA SALSA, CENOURA E ESCAROLA 180G	• PAPA DE BATATA SALSA, CENOURA E ESPINAFRE 180G	• PAPA DE ABOBRINHA, BATATA, BETERRABA E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• PAPA DE BATATA SALSA, CENOURA E ESCAROLA 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,67 Lipídios (g): 5,80 Carboidrato (g): 114,49 Cálcio (mg): 117,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 422,18 Vitamina C (mg): 37,12 Energia (Kcal): 539,61					

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	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• BANANA PRATA 100G
COLAÇÃO	• MAÇÃ 75G	• BANANA PRATA 100G	• MELÃO 119G	• BANANA PRATA 100G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• MAÇÃ 75G
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • CENOURA REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • ABOBRINHA REFOGADA 50G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • COUVE-FLOR REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • POLENTA 100G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • BETERRABA COZIDA 30G • FEIJÃO PRETO 60G	
LANCHE	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• PERA COZIDA 75G	• MAMÃO 60G	
JANTAR	• PAPA DE BATATA DOCE, CHUCHU E ESPINAFRE 180G	• PAPA DE ABÓBORA, BATATA E ESPINAFRE 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• PAPA DE BATATA SALSA, CENOURA E ESCAROLA 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,67 Lipídios (g): 4,82 Carboidrato (g): 107,97 Cálcio (mg): 99,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 459,34 Vitamina C (mg): 36,41 Energia (Kcal): 496,95					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G	• BANANA PRATA 100G
COLAÇÃO	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• MAMÃO 60G	• MELÃO 119G	• MAÇÃ 75G
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • CHUCHU REFOGADO 35G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • BETERRABA COZIDA 30G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • QUIRERA 60G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • VAGEM REFOGADA 25G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • QUIBEBE 40G	
LANCHE	• MAÇÃ COZIDA 105G	• PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	• BANANA PRATA 100G	• PERA COZIDA 75G	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• PAPA DE ABOBRINHA, BATATA, BETERRABA E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• PAPA DE BATATA SALSA, CENOURA E ESPINAFRE 180G	• PAPA DE BATATA SALSA, CENOURA E ESCAROLA 180G	• PAPA DE BATATA SALSA, CENOURA E ESCAROLA 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,42 Lipídios (g): 5,79 Carboidrato (g): 115,49 Cálcio (mg): 110,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 432,01 Vitamina C (mg): 32,82 Energia (Kcal): 546,15					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 25G					
COLAÇÃO	• MAÇÃ COZIDA 105G					
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • OVOS MEXIDOS 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G					
LANCHE	• MELÃO 119G					
JANTAR	• RISOTO DE LEGUMES 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,99 Lipídios (g): 10,67 Carboidrato (g): 109,66 Cálcio (mg): 135,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 213,06 Vitamina C (mg): 14,61 Energia (Kcal): 578,76					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 18,54 Lipídios (g): 5,58 Carboidrato (g): 109,45 Cálcio (mg): 105,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 385,64 Vitamina C (mg): 35,03 Energia (Kcal): 514,97					