

Observações

TODOS OS ALIMENTOS DEVEM SER PREPARADOS SEM ADIÇÃO DE ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE.

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						• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 2,89 Lipídios (g): 0,27 Carboidrato (g): 48,20 Cálcio (mg): 25,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 88,99 Energia (Kcal): 165,13
-----------------	---

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	• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G • LEITE COM CANELA 150ML	• PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • QUIRERA 60G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • MELÃO 170G • LENTILHA REFOGADA 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G) • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE CHUCHU 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • QUIBEBE 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MINGAU DE AVEIA 160G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES, PTS E MACARRÃO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • POLENTA - JANTAR 120G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, PTS E MACARRÃO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,70 Lipídios (g): 17,95 Carboidrato (g): 179,60 Cálcio (mg): 422,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 463,87 Vitamina C (mg): 99,82 Energia (Kcal): 1007,30					

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 • MANTEIGA 5G • PÃO DE LEITE 37,5G	• MANTEIGA 5G • PÃO DE FORMA 37,5G • LEITE 150ML	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE 150ML	• LEITE COM CANELA 150ML • QUEIJO 20G • PÃO DE LEITE 37,5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAMÃO 122G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA 25G • LENTILHA REFOGADA 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • PASTA DE GRÃO DE BICO 60G • PERA (1 un / 150G) • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FAROFA DE BANANA 30G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • BATATA DOCE COZIDA 35G • MELÃO 170G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
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	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, PTS E MACARRÃO SEM OVOS 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G	• MACARRÃO - JANTAR 150G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,40 Lipídios (g): 16,21 Carboidrato (g): 191,24 Cálcio (mg): 415,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 366,58 Vitamina C (mg): 90,94 Energia (Kcal): 1030,96					

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 • QUEIJO 20G	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G	• LEITE COM CANELA 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G	• LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • MELÃO 170G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • LARANJA (1 un / 150G) • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • MACARRÃO AO SUGO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAMÃO 122G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • SALADA DE FRUTA 70G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	• VITAMINA DE BANANA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • MACARRÃO - JANTAR 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,32 Lipídios (g): 16,42 Carboidrato (g): 195,97 Cálcio (mg): 457,90 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 477,12 Vitamina C (mg): 93,37 Energia (Kcal): 1048,76					

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	• PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML	• LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G	• 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	• PERA (1 un / 150G)	• MAMÃO 122G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE TOMATE 40G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PASTA DE GRÃO DE BICO 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • BATATA SALSA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
LANCHE	• CREME DE MANGA 100G • PERA (1 un / 150G)	• MINGAU DE AVEIA 160G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G	
JANTAR	• SOPA DE AIPIM COM PTS 180G	• RISOTO DE LEGUMES 180G	• SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E PTS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,57 Lipídios (g): 19,76 Carboidrato (g): 192,04 Cálcio (mg): 448,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 321,89 Vitamina C (mg): 114,43 Energia (Kcal): 1064,13					

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 COM CANELA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G					
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)					
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • QUIRERA 60G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • LARANJA (1 un / 150G)					
LANCHE	• VITAMINA DE BANANA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G					
JANTAR	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, PTS E MACARRÃO 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,66 Lipídios (g): 21,84 Carboidrato (g): 208,23 Cálcio (mg): 518,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 487,12 Vitamina C (mg): 82,73 Energia (Kcal): 1247,24					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,29 Lipídios (g): 17,08 Carboidrato (g): 184,98 Cálcio (mg): 423,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 394,77 Vitamina C (mg): 98,58 Energia (Kcal): 1012,28					