Salada + Legumes   -				Arroz branco	165g			Macarrão	200g			Arroz branco	165g
Salada + Legumes   -		- Segunda, 17	Almoço	Feijão	140g	vereiro	Almoço	Carne moída	130g	0	<b>o</b> ၁်၀	Lentilha	<b>120</b> g
Salada + Legumes   -				Frango grelhado	140g			Salada + Legumes	-	reir	Almo	Carne moída	130g
Part				Salada + Legumes	_					evel		Salada + Legumes	-
Norango   100g			Lanche	Whey	30g	erça, 18 de fe	Lanche	Pão de forma integral	1 fatia	le f	Lanche	Torrada integral	4 unid.
Norango   100g				Aveia em flocos	<b>1</b> 5g			Frango desfiado	60g	19 σ		Queijo branco	40g
Arroz branco   165g   Milho   110g   Frango grelhado   140g   Salada + Legumes   -     Milho   110g   Frango grelhado   140g   Salada + Legumes   -     Milho   110g   Frango grelhado   140g   Salada + Legumes   -     Milho   110g   Frango grelhado   140g   Salada + Legumes   -     Milho   110g   Frango grelhado   140g   Salada + Legumes   -     Milho   110g   Frango grelhado   140g   Salada + Legumes   -     Milho   110g   Salada + Legumes   -     Milho   140g   Milho   140g   Salada + Legumes   -     Milho   140g   Salada +   Milho   140g   Salada + Legumes   -     Milho   140g   Salada +   Milho   140g   Salada +   Milho   140g   Salada +   Milho   140g   Salada +   Milho   140g				Melão	300g			Requeijão light	20g	ta,		Melão	<b>100</b> g
Arroz branco   165g   Milho   110g   Frango grelhado   140g   Salada + Legumes   -     Milho   110g   Frango grelhado   140g   Salada + Legumes   -     Milho   110g   Frango grelhado   140g   Salada + Legumes   -     Milho   110g   Frango grelhado   140g   Salada + Legumes   -     Milho   110g   Frango grelhado   140g   Salada + Legumes   -     Milho   110g   Frango grelhado   140g   Salada + Legumes   -     Milho   110g   Salada + Legumes   -     Milho   140g   Milho   140g   Salada + Legumes   -     Milho   140g   Salada +   Milho   140g   Salada + Legumes   -     Milho   140g   Salada +   Milho   140g   Salada +   Milho   140g   Salada +   Milho   140g   Salada +   Milho   140g								Morango	250g	uar			
Arroz branco   165g   Milho   110g   Frango grelhado   140g   Salada + Legumes   -     Milho   110g   Frango grelhado   140g   Salada + Legumes   -     Milho   110g   Frango grelhado   140g   Salada + Legumes   -     Milho   110g   Frango grelhado   140g   Salada + Legumes   -     Milho   110g   Frango grelhado   140g   Salada + Legumes   -     Milho   110g   Frango grelhado   140g   Salada + Legumes   -     Milho   110g   Salada + Legumes   -     Milho   140g   Milho   140g   Salada + Legumes   -     Milho   140g   Salada +   Milho   140g   Salada + Legumes   -     Milho   140g   Salada +   Milho   140g   Salada +   Milho   140g   Salada +   Milho   140g   Salada +   Milho   140g			Jantar	Mandioca	210g	DIA 2 - T	Jantar	Arroz branco	165g		Jantar	Mandioca	210g
Arroz branco   165g   Milho   110g   Frango grelhado   140g   Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -   Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -   Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -   Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -   Salada + Legumes   -     Salada + Legumes   -     Salada + Legume				Frango grelhado	140g			Feijão	140g	<u>₹</u>		Frango grelhado	140g
Arroz branco   165g   Milho   110g   Frango grethado   140g   Salada + Legumes   -				Salada + Legumes	-			Frango grelhado	140g			Salada + Legumes	-
Nama								Salada + Legumes	-				
Nama	0						Almoço						
Nama	Ž	1	Almoço			DIA 5 - Sexta, 21 de fevereiro							
Nama									140g	<u>.i</u>			140g
Nama	$\supset$				140g			Salada + Legumes	-	ere		Salada + Legumes	-
Nama	O				-					fev			
Nama	A		Lanche				Φ			de			
Nama	Σ						Lanch	· ·		, 22			
Carne moída   130g   Salada + Legumes   -				Aveia em flocos	20g			Mamão	135g	ado		Requeijão light	<b>1</b> 5g
Carne moída   130g   Salada + Legumes   -	<u> </u>									sáb	Jantar		
Salada + Legumes   -	Ā		Jantar		_		Jantar			6-			
Batata baroa 335g Carne moída 130g Salada + Legumes -  Pão de forma integral 2 fatias Atum light 75g Requeijão light 30g Macarrão Salada + Legumes -  Macarrão	$\Box$				130g				140g	¥.			_
Batata baroa 335g Carne moída 130g Salada + Legumes -  Pão de forma integral 2 fatias Atum light 75g Requeijão light 30g Macarrão Salada + Legumes -  Macarrão	A			Salada + Legumes	-			Salada + Legumes	-			Frango grelhado	140g
Carne moída 130g Salada + Legumes -  Pão de forma integral 2 fatias Atum light 75g Requeijão light 30g Macarrão 200g Frango grelhado 140g Arroz branco 165g Frango grelhado 140g Arroz branco 165g Frango grelhado 140g Salada + Legumes -  Macarrão 200g Frango grelhado 140g Macarrão 200g Frango grelhado 140g Salada + Legumes -  Macarrão 200g Frango grelhado 140g Salada + Legumes -  Macarrão 200g Frango grelhado 140g Salada + Legumes -  Macarrão 200g Frango grelhado 140g Salada + Legumes -  Macarrão 200g Frango grelhado 140g Salada + Legumes -	S												
Carne moída 130g Salada + Legumes -  Pão de forma integral 2 fatias Atum light 75g Requeijão light 30g Macarrão 200g Frango grelhado 140g Atroz branco 165g Frango grelhado 140g Arroz branco 165g Frango grelhado 140g Salada + Legumes -  Macarrão 200g Frango grelhado 140g Salada + Legumes -  Macarrão 200g Frango grelhado 140g Salada + Legumes -  Macarrão 200g Frango grelhado 140g Salada + Legumes -  Macarrão 200g Frango grelhado 140g Salada + Legumes -  Macarrão 200g Frango grelhado 140g Salada + Legumes -		- Domingo, 23 de f	Almoço	Batata baroa	335g	evereiro	Almoço	Arroz branco	165g		Almoço	Mandioca	<b>210</b> g
Pão de forma integral 2 fatias Atum light 75g Requeijão light 30g Macarrão 200g Frango grelhado 140g Salada + Legumes -  Torrada integral 4 unid. Cottage 35g Aveia 15g Melão 165g Arroz branco 165g Ervilha 115g Frango grelhado 140g Salada + Legumes -													_
Pão de forma integral 2 fatias Atum light 75g Requeijão light 30g Macarrão 200g Frango grelhado 140g Salada + Legumes -  Torrada integral 4 unid. Cottage 35g Aveia 15g Melão 165g Arroz branco 165g Ervilha 115g Frango grelhado 140g Salada + Legumes -					-				-	iro			-
Frango grelhado 140g Ervilha 115g Ervilha 140g Ervilha 140g Ervilha 140g Salada + Legumes -				230000				200000				200000	
Frango grelhado 140g Ervilha 115g Ervilha 140g Ervilha 140g Ervilha 140g Salada + Legumes -			Lanche	Pão de forma integral	2 fatias	24 de f	Lanche	Torrada integral	4 unid.	e fe	Lanche	Tapioca	60g
Frango grelhado 140g Ervilha 115g Ervilha 140g Ervilha 140g Ervilha 140g Salada + Legumes -								Cottage	35g	2 de			
Frango grelhado 140g Ervilha 115g Ervilha 140g Ervilha 140g Ervilha 140g Salada + Legumes -						da,				a, 2			
Frango grelhado 140g Ervilha 115g Ervilha 140g Ervilha 140g Ervilha 140g Salada + Legumes -				1 , 0	U	gun			_	erç.		1 7 0	J. Company
Frango grelhado 140g Ervilha 115g Ervilha 140g Ervilha 140g Ervilha 140g Salada + Legumes -			Jantar	Macarrão	200g	DIA 8 - Seg	Jantar			Ĭ-	Jantar	Macarrão	200g
으 및 Salada + Legumes - 및 Frango grelhado 140g 및 Salada + Legumes -								Ervilha	_	<u>₹</u>			
					-			Frango grelhado					
Outside : LOGUITOU								Salada + Legumes	-				

			Mandiaga	010~			Arroz bronos	105~			Arroz bronos	200~
	DIA 10 - Quarta, 26 de fevereiro	0,	Mandioca Carne moída	210g		0,	Arroz branco Lentilha	165g		Almoço	Arroz branco Carne moída	220g
		Almoço	Salada + Legumes	130g	eiro	Almoço	Frango grelhado	120g 140g	iro		Salada + Legumes	130g
		¥	Salaua + Leguines	-	de fevereiro	¥	Salada + Legumes	140g	ere.		Saldua + Leguilles	_
			Tapioca	60g	e fe		Aveia (mingau)	30g	e fe		Leite desnatado	300ml
		he	Carne moída	50g	b 7:	Lanche	Whey	30g	8 d¢	he	Mamão	130g
		Lanche	Requeijão light	15g	.a, 2		Banana	40g	a, 2	Lanche	Whey	30g
			ricqueijao tigiri	106	DIA 11 - Quinta, 27		Danana	408	ext	ٽ	vviicy	308
			Macarrão	200g	ο̈́	Jantar	Arroz branco	165g	DIA 12 - Sexta, 28 de fevereiro	Jantar	Arroz branco	165g
		ar	Frango grelhado	140g	11		Feijão	140g	A 12		Quinoa	25g
		Jantar	Salada + Legumes	-	DIA		Frango grelhado	140g			Frango grelhado	140g
		·	Ü				Salada + Legumes	-			Salada + Legumes	-
											_	
Ž	DIA 13 - Sábado, 1º de março	0	Batata doce	345g	0.	Almoço	Macarrão	200g		Almoço	Batata baroa	335g
5		Almoço	Frango grelhado	140g			Frango grelhado	<b>140</b> g	9.		Carne moída	130g
			Salada + Legumes	-	narç		Salada + Legumes	-	Jarç		Salada + Legumes	-
MASCULINO					de n				e n			
Å		Lanche	Uva	<b>110</b> g	DIA 14 - Domingo, 2 de março	Lanche	Torrada integral	4 unid.	DIA 15 - Segunda, 3 de março	Lanche	logurte desnatado	300ml
Σ			Abacaxi	125g			Omelete 2 ovos	Inteiros	nda		Pera	100g
0			logurte desnatado	300ml					- Ban		Aveia em flocos	15g
ᇫ			Manadia mointa	005 -		Jantar	A	405-	. S	Jantar	la la casa s	005 4
Ă		Jantar	Mandioquinha	335g			Arroz branco	165g	15		Inhame	225g
			Carne moída	130g			Feijão	140g			Frango grelhado	140g
CARDÁPIO			Salada + Legumes	-			Frango grelhado	140g		ij	Salada + Legumes	-
S							Salada + Legumes	-				
		Almoço				Almoço				Almoço		
		Lanche			DIA 17	Jantar Lanche				Jantar Lanche		
	DIA 16								DIA 18			
									<b>1</b>			
		Jantar										
		Ja				Jai				Ја		