Comida (sugestão):

- 250g de pão (de preferência integral)
- Frasquinho com geleia ou margarina
- 300g de arroz
- 300g de macarrão
- 300g de farinha de trigo
- 200g de feijão ou uma caixinha de feijão pronto
- 50ml de óleo (soja, milho, canola ou girassol)
- 2 pacotes de Miojo ou 2 copos de Cup Noodles
- Um saquinho de sal
- Um saquinho de castanhas
- 8 barras de cereal
- 12 colheres de leite em pó
- 1 cenoura
- 1 batata grande
- 4 laranjas
- 2 maçãs

Comida (sugestão):

- 250g de pão (de preferência integral)
- Frasquinho com geleia ou margarina
- 300g de arroz
- 300g de macarrão
- 300g de farinha de trigo
- 200g de feijão ou uma caixinha de feijão pronto
- 50ml de óleo (soja, milho, canola ou girassol)
- 2 pacotes de Miojo ou 2 copos de Cup Noodles
- Um saquinho de sal
- Um saquinho de castanhas
- 8 barras de cereal
- 12 colheres de leite em pó
- 1 cenoura
- 1 batata grande
- 4 laranjas
- 2 maçãs

Comida (sugestão):

- 250g de pão (de preferência integral)
- Frasquinho com geleia ou margarina
- 300g de arroz
- 300g de macarrão
- 300g de farinha de trigo
- 200g de feijão ou uma caixinha de feijão pronto
- 50ml de óleo (soja, milho, canola ou girassol)
- 2 pacotes de Miojo ou 2 copos de Cup Noodles
- Um saquinho de sal
- Um saquinho de castanhas
- 8 barras de cereal
- 12 colheres de leite em pó
- 1 cenoura
- 1 batata grande
- 4 laranjas
- 2 maçãs

Comida (sugestão):

- 250g de pão (de preferência integral)
- Frasquinho com geleia ou margarina
- 300g de arroz
- 300g de macarrão
- 300g de farinha de trigo
- 200g de feijão ou uma caixinha de feijão pronto
- 50ml de óleo (soja, milho, canola ou girassol)
- 2 pacotes de Miojo ou 2 copos de Cup Noodles
- Um saquinho de sal
- Um saquinho de castanhas
- 8 barras de cereal
- 12 colheres de leite em pó
- 1 cenoura
- 1 batata grande
- 4 laranjas
- 2 maçãs

Comida (sugestão):

- 250g de pão (de preferência integral)
- Frasquinho com geleia ou margarina
- 300g de arroz
- 300g de macarrão
- 300g de farinha de trigo
- 200g de feijão ou uma caixinha de feijão pronto
- 50ml de óleo (soja, milho, canola ou girassol)
- 2 pacotes de Miojo ou 2 copos de Cup Noodles
- Um saquinho de sal
- Um saquinho de castanhas
- 8 barras de cereal
- 12 colheres de leite em pó
- 1 cenoura
- 1 batata grande
- 4 laranjas
- 2 maçãs

Comida (sugestão):

- 250g de pão (de preferência integral)
- Frasquinho com geleia ou margarina
- 300g de arroz
- 300g de macarrão
- 300g de farinha de trigo
- 200g de feijão ou uma caixinha de feijão pronto
- 50ml de óleo (soja, milho, canola ou girassol)
- 2 pacotes de Miojo ou 2 copos de Cup Noodles
- Um saquinho de sal
- Um saquinho de castanhas
- 8 barras de cereal
- 12 colheres de leite em pó
- 1 cenoura
- 1 batata grande
- 4 laranjas
- 2 maçãs