

Observações						
OBSERVAÇÃO: O CÁLCULO DE CAR (CARBOIDRATO) POR ALIMENTO FOI FEITO COM BASE NA TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TACO).						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
DESJEJUM					• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • MANTEIGA 8G CAR 0,00	
ALMOÇO					• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G CAR 0,56 • MAÇÃ (1 un / 137G) CAR 20,76 • SALADA DE BETERRABA 35G CAR 6,04 • CENOURA REFOGADA 50G CAR 3,08	
LANCHE					• VITAMINA DE MORANGO 180ML CAR 16,74 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G CAR 17,40	
JANTAR					• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
JANTAR					CAR 42,79	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,49 Lipídios (g): 30,27 Carboidrato (g): 176,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 670,56 Vitamina C (mg): 38,69 Energia (Kcal): 1190,49					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
DESJEJUM	• LEITE 190ML CAR 8,62 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • MANTEIGA 8G CAR 0,00	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • QUEIJO 20G CAR 0,61	• LEITE 190ML CAR 8,62 • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G CAR 41,43	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • QUEIJO 20G CAR 0,61	• LEITE 190ML CAR 8,62 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • MANTEIGA 8G CAR 0,00	
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G CAR 0,37 • POLENTA 100G CAR 15,91 • SALADA DE TOMATE 40G CAR 2,60 • MELÃO 170G CAR 12,80	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G CAR 0,56 • BATATA PALHA 25G CAR 18,36 • SALADA DE REPOLHO 23G CAR 2,18 • PERA (1 un / 120G) CAR 16,82	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 • ALMÔNDegas AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G CAR 9,01 • CHUCHU REFOGADO 50G CAR 3,99 • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G CAR 2,75 • MAMÃO 122G CAR 14,09	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G CAR 0,56 • ABOBRINHA REFOGADA 50G CAR 3,23 • MAÇÃ (1 un / 137G) CAR 20,76 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,54	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G CAR 4,47 • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G CAR 2,77 • LARANJA (1 un / 150G) CAR 13,43 • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G CAR 0,59	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 180ML CAR 21,54 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G CAR 17,40	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML CAR 8,06 • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G CAR 19,79	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) CAR 43,41 • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G CAR 13,25	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G CAR 27,70	• IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML CAR 14,67 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G CAR 17,40	
JANTAR	• CANJA INTEGRAL 200G CAR 21,69	• ESCONDIDINHO DE CARNE 170G CAR 23,45	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G CAR 36,96	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G CAR 37,16 • ISCAS DE FRANGO COM	

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
JANTAR	• CANJA INTEGRAL 200G CAR 21,69	• ESCONDIDINHO DE CARNE 170G CAR 23,45	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G CAR 36,96	CAR 14,45	TOMATE 60G CAR 1,65	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,47 Lipídios (g): 32,90 Carboidrato (g): 172,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 565,33 Vitamina C (mg): 87,38 Energia (Kcal): 1220,71					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
DESJEJUM	• LEITE 190ML CAR 8,62 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • MANTEIGA 8G CAR 0,00	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • QUEIJO 20G CAR 0,61	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G CAR 27,52	• LEITE 190ML CAR 8,62 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • QUEIJO 20G CAR 0,61	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • MANTEIGA 8G CAR 0,00	
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 • PICADINHO DE CARNE 70G CAR 2,47 • QUIRERA 60G CAR 19,60 • SALADA DE ACELGA 20G CAR 1,23 • MAÇÃ (1 un / 137G) CAR 20,76	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 • FRANGO AO SUGO 70G CAR 1,85 • ABOBRINHA REFOGADA 50G CAR 3,23 • SALADA DE BRÓCOLIS 30G CAR 2,86 • LARANJA (1 un / 150G) CAR 13,43	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G CAR 1,77 • CREME DE AIPIM 70G CAR 37,24 • SALADA DE BETERRABA 35G CAR 6,04 • MELÃO 170G CAR 12,80	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 • FRANGO ASSADO 60G CAR 0,12 • CENOURA REFOGADA 50G CAR 3,08 • SALADA DE REPOLHO 23G CAR 2,18 • PERA (1 un / 120G) CAR 16,82	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 • BARREADO 70G CAR 1,55 • CHUCHU REFOGADO 50G CAR 3,99 • SALADA DE PEPINO 35G CAR 1,07 • LARANJA (1 un / 150G) CAR 13,43	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ 190ML CAR 14,73 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G CAR 17,40	• MINGAU DE AVEIA 200G CAR 28,69 • MAÇÃ (1 un / 137G) CAR 20,76	• MAMÃO 122G CAR 14,09 • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G CAR 13,25	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G CAR 41,43	• CREME DE MORANGO 100G CAR 31,93 • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G CAR 13,25	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G CAR 25,09	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • RECHEIO DE CARNE	• POLENTA - JANTAR 120G CAR 28,39 • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G CAR 1,65	• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G CAR 32,20	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G CAR 17,69	

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G CAR 25,09	MOÍDA 35,5G CAR 0,11	• POLENTA - JANTAR 120G CAR 28,39 • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G CAR 1,65	• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G CAR 32,20	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G CAR 17,69	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,41 Lipídios (g): 33,35 Carboidrato (g): 173,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 459,90 Vitamina C (mg): 86,97 Energia (Kcal): 1209,42					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
DESJEJUM	• LEITE 190ML CAR 8,62 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • MANTEIGA 8G CAR 0,00	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • QUEIJO 20G CAR 0,61	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G CAR 31,52	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • MANTEIGA 8G CAR 0,00	• LEITE 190ML CAR 8,62 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • MANTEIGA 8G CAR 0,00	
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G CAR 0,37 • BATATA PALHA 25G CAR 18,36 • SALADA DE TOMATE 40G CAR 2,60 • MAÇÃ (1 un / 137G) CAR 20,76	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G CAR 1,65 • POLENTA 100G CAR 15,91 • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G CAR 2,25 • BANANA CATURRA (1 un / 182G) CAR 43,41	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G CAR 0,37 • CREME DE MILHO 60G CAR 13,06 • SALADA DE CENOURA 25G CAR 1,64 • MAMÃO 122G CAR 14,09	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G CAR 0,56 • CHUCHU REFOGADO 50G CAR 3,99 • SALADA DE BETERRABA 35G CAR 6,04 • MAMÃO 122G CAR 14,09	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G CAR 0,86 • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G CAR 6,04 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,54 • MELÃO 170G CAR 12,80	
LANCHE	• VITAMINA DE MORANGO 180ML CAR 16,74 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G CAR 17,40	• MAMÃO 122G CAR 14,09 • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G CAR 13,25	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G CAR 20,40	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) CAR 43,41 • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G CAR 13,25	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML CAR 8,06 • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G CAR 34,69	
JANTAR	• ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G CAR 22,67	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G CAR 30,41	• RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G CAR 25,44	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G CAR 28,39 • ISCAS DE FRANGO COM	

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
JANTAR	● ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G CAR 22,67	● SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G CAR 30,41	● RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G CAR 25,44	CAR 14,45	TOMATE 60G CAR 1,65	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,46 Lipídios (g): 32,67 Carboidrato (g): 173,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 553,89 Vitamina C (mg): 104,83 Energia (Kcal): 1209,52					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
DESJEJUM	• LEITE 190ML CAR 8,62 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • MANTEIGA 8G CAR 0,00	• LEITE 190ML CAR 8,62 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • QUEIJO 20G CAR 0,61	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • MANTEIGA 8G CAR 0,00	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G CAR 34,69	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 • PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 • QUEIJO 20G CAR 0,61	
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G CAR 2,86 • QUIBEBE 50G CAR 2,40 • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G CAR 2,77 • MELÃO 170G CAR 12,80	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G CAR 0,37 • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G CAR 4,47 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,54 • LARANJA (1 un / 150G) CAR 13,43	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G CAR 0,56 • QUIRERA 60G CAR 19,60 • BANANA CATURRA (1 un / 182G) CAR 43,41 • SALADA DE ACELGA 20G CAR 1,23	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G CAR 0,86 • CENOURA REFOGADA 50G CAR 3,08 • SALADA DE BRÓCOLIS 30G CAR 2,86 • MAÇÃ (1 un / 137G) CAR 20,76	• ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 • FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 • FRANGO AO SUGO 70G CAR 1,85 • ABOBRINHA REFOGADA 50G CAR 3,23 • SALADA DE PEPINO 35G CAR 1,07 • LARANJA (1 un / 150G) CAR 13,43	
LANCHE	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML CAR 8,06 • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G CAR 19,79	• IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML CAR 14,67 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G CAR 17,40	• MAMÃO 122G CAR 14,09 • AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G CAR 13,25	• VITAMINA DE MORANGO 180ML CAR 16,74 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G CAR 17,40	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G CAR 29,70	
JANTAR	• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G CAR 32,20	• CANJA INTEGRAL 200G CAR 21,69	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G CAR 30,41	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G CAR 36,96	• POLENTA - JANTAR 120G CAR 28,39 • ISCAS DE CARNE	

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
JANTAR	• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G CAR 32,20	• CANJA INTEGRAL 200G CAR 21,69	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G CAR 30,41	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G CAR 36,96	REFOGADAS 60G CAR 0,37	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,21 Lipídios (g): 29,71 Carboidrato (g): 168,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 710,78 Vitamina C (mg): 87,74 Energia (Kcal): 1152,73					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 61,68 Lipídios (g): 32,07 Carboidrato (g): 172,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 577,15 Vitamina C (mg): 89,20 Energia (Kcal): 1197,73					