

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
REGULAR MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS 150G CAR 23,74 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS 150G CAR 23,74 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,17 Lipídios (g): 15,39 Carboidrato (g): 126,49 Cálcio (mg): 320,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 279,84 Vitamina C (mg): 30,42 Energia (Kcal): 732,65					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G CAR 1,99 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G CAR 18,66 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) CAR 2,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 ● BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 ● BOLO DE LARANJA DIET 50G CAR 25,25 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G CAR 1,99 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G CAR 18,66 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) CAR 2,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 ● BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 ● BOLO DE LARANJA DIET 50G CAR 25,25 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,60 Lipídios (g): 20,46 Carboidrato (g): 90,64 Cálcio (mg): 322,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 283,95 Vitamina C (mg): 60,11 Energia (Kcal): 657,59					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G CAR 18,51 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G CAR 18,51 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,40 Lipídios (g): 11,86 Carboidrato (g): 93,63 Cálcio (mg): 221,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 108,70 Vitamina C (mg): 48,70 Energia (Kcal): 572,04					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU CAR 27,37 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU CAR 27,37 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,63 Lipídios (g): 10,22 Carboidrato (g): 103,06 Cálcio (mg): 191,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 154,56 Vitamina C (mg): 34,41 Energia (Kcal): 620,52					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G CAR 1,76 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G CAR 23,19 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G CAR 18,13 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G CAR 1,76 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G CAR 23,19 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G CAR 18,13 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,16 Lipídios (g): 17,22 Carboidrato (g): 95,23 Cálcio (mg): 332,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 350,82 Vitamina C (mg): 64,09 Energia (Kcal): 654,46					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 30,58 Lipídios (g): 14,97 Carboidrato (g): 98,01 Cálcio (mg): 271,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 228,76 Vitamina C (mg): 50,18 Energia (Kcal): 634,35					

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
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● FRANGO AO MOLHO 110G CAR 1,66 ● BATATA DOCE ASSADA 50G CAR 22,56 ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,91 Lipídios (g): 29,96 Carboidrato (g): 104,67 Cálcio (mg): 82,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3004,85 Vitamina C (mg): 29,50 Energia (Kcal): 834,38					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G CAR 31,09 ● SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G CAR 2,17 	<ul style="list-style-type: none"> ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G CAR 1,30 ● ABÓBORA REFOGADA 58G CAR 2,41 ● MELÃO 150G CAR 13,78 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● PICADINHO DE CARNE 100G CAR 2,43 ● FAROFA DE COUVE 30G CAR 23,93 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● FRICASSÉ DE FRANGO 110G CAR 7,14 ● BATATA PALHA 25G CAR 3,23 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● CREME DE MANGA DIET 90G CAR 17,42 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 ● BETERRABA COZIDA 70G CAR 12,28 ● SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G CAR 2,26 ● PONKAN (1 un / 80G) CAR 11,53 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,93 Lipídios (g): 19,30 Carboidrato (g): 86,17 Cálcio (mg): 142,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 366,64 Vitamina C (mg): 54,79 Energia (Kcal): 667,46					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● STROGONOFF DE CARNE 110G CAR 3,54 ● BATATA PALHA 25G CAR 3,23 ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G CAR 3,54 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● FRANGO ASSADO 110G CAR 0,22 ● BRÓCOLIS REFOGADO 50G CAR 3,91 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● BARREADO 110G CAR 1,91 ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G CAR 36,06 ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22 ● MELÃO 150G CAR 13,78 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) CAR 0,33 ● CENOURA REFOGADA 30G CAR 2,97 ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G CAR 2,79 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G CAR 1,30 ● SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G CAR 1,64 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 ● QUIRERA 100G CAR 24,42 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,91 Lipídios (g): 20,15 Carboidrato (g): 82,38 Cálcio (mg): 95,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 345,22 Vitamina C (mg): 51,17 Energia (Kcal): 660,53					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● FRANGO AO MOLHO 110G CAR 1,66 ● ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G CAR 2,64 ● SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G CAR 2,75 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G CAR 1,95 ● FAROFA DE CENOURA 45G CAR 34,35 ● PONKAN (1 un / 80G) CAR 11,53 ● ARROZ INTEGRAL COM VAGEM 100G CAR 29,15 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● FRANGO ASSADO 110G CAR 0,22 ● CREME DE MILHO 50G CAR 11,26 ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● BIFE À MILANESA (1 un / 100G) CAR 22,77 ● ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G CAR 2,64 ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16 ● SAGU DE UVA DIET 100G CAR 13,16 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 ● POLENTA CREMOSA 90G CAR 16,23 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● PONKAN (1 un / 80G) CAR 11,53 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,98 Lipídios (g): 22,40 Carboidrato (g): 82,26 Cálcio (mg): 99,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 173,45 Vitamina C (mg): 56,53 Energia (Kcal): 683,73					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● PICADINHO DE CARNE 100G CAR 2,43 ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G CAR 31,09 ● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G CAR 2,53 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150G CAR 3,45 ● PURÊ DE AIPIM 65G CAR 48,83 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G CAR 1,30 ● ACELGA REFOGADA 45G CAR 4,05 ● MELÃO 150G CAR 13,78 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 ● CHUCHU REFOGADO 50G CAR 2,69 ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● BARREADO 110G CAR 1,91 ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G CAR 36,06 ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G CAR 3,54 ● PONKAN (1 un / 80G) CAR 11,53 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,60 Lipídios (g): 19,67 Carboidrato (g): 98,06 Cálcio (mg): 93,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 295,43 Vitamina C (mg): 57,27 Energia (Kcal): 714,58					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,10 Lipídios (g): 20,84 Carboidrato (g): 88,05 Cálcio (mg): 106,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 424,22 Vitamina C (mg): 53,73 Energia (Kcal): 688,85					

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
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 ● FAROFA DE COUVE 30G CAR 23,93 ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 ● CREME DE MANGA DIET 90G CAR 17,42 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,90 Lipídios (g): 25,26 Carboidrato (g): 97,95 Cálcio (mg): 290,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 192,20 Vitamina C (mg): 36,70 Energia (Kcal): 770,30					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● FRICASSÉ DE FRANGO 110G CAR 7,14 ● BATATA PALHA 25G CAR 3,23 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G CAR 1,30 ● ABÓBORA REFOGADA 58G CAR 2,41 ● SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G CAR 2,26 ● PONKAN (1 un / 80G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● PICADINHO DE CARNE 100G CAR 2,43 ● FAROFA DE COUVE 30G CAR 23,93 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 ● BETERRABA COZIDA 70G CAR 12,28 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 ● MELÃO 150G CAR 13,78 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G CAR 31,09 ● SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G CAR 2,17 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,83 Lipídios (g): 18,09 Carboidrato (g): 85,71 Cálcio (mg): 102,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 351,55 Vitamina C (mg): 52,14 Energia (Kcal): 649,95					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● STROGONOFF DE CARNE 110G CAR 3,54 ● BATATA PALHA 25G CAR 3,23 ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G CAR 3,54 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● FRANGO ASSADO 110G CAR 0,22 ● BRÓCOLIS REFOGADO 50G CAR 3,91 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● BARREADO 110G CAR 1,91 ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G CAR 36,06 ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22 ● MELÃO 150G CAR 13,78 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) CAR 0,33 ● CENOURA REFOGADA 30G CAR 2,97 ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G CAR 2,79 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G CAR 1,30 ● QUIRERA 100G CAR 24,42 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 ● SALADA DE COUVE-FLORES COM LIMÃO 30G CAR 3,72 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,09 Lipídios (g): 20,18 Carboidrato (g): 82,79 Cálcio (mg): 96,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 345,01 Vitamina C (mg): 55,94 Energia (Kcal): 662,70					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● FRANGO AO MOLHO 110G CAR 1,66 ● ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G CAR 2,64 ● SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G CAR 2,75 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G CAR 1,95 ● FAROFA DE CENOURA 45G CAR 34,35 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 ● MELÃO 150G CAR 13,78 ● ARROZ INTEGRAL COM VAGEM 100G CAR 29,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● POLENTA CREMOSA 90G CAR 16,23 ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● PONKAN (1 un / 80G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● FRANGO ASSADO 110G CAR 0,22 ● CREME DE MILHO 50G CAR 11,26 ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 ● SAGU DE UVA DIET 100G CAR 13,16 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● BIFE À MILANESA (1 un / 100G) CAR 22,77 ● ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G CAR 2,64 ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,03 Lipídios (g): 22,38 Carboidrato (g): 82,71 Cálcio (mg): 97,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 215,90 Vitamina C (mg): 47,99 Energia (Kcal): 685,40					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● BARREADO 110G CAR 1,91 ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G CAR 36,06 ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G CAR 3,54 ● PONKAN (1 un / 80G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G CAR 1,30 ● ACELGA REFOGADA 45G CAR 4,05 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● MELÃO 150G CAR 13,78 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● PICADINHO DE CARNE 100G CAR 2,43 ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G CAR 31,09 ● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G CAR 2,53 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150G CAR 3,45 ● PURÊ DE AIPIM 65G CAR 48,83 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 ● CHUCHU REFOGADO 50G CAR 2,69 ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,60 Lipídios (g): 19,67 Carboidrato (g): 98,06 Cálcio (mg): 93,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 295,43 Vitamina C (mg): 57,27 Energia (Kcal): 714,58					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 38,93 Lipídios (g): 20,33 Carboidrato (g): 87,83 Cálcio (mg): 106,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 296,75 Vitamina C (mg): 52,54 Energia (Kcal): 682,55					

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
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● PICADINHO DE CARNE 100G CAR 2,43 ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G CAR 2,79 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 ● BATATA SALSA REFOGADA 55G CAR 19,18 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,79 Lipídios (g): 10,03 Carboidrato (g): 93,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 112,90 Vitamina C (mg): 83,70 Energia (Kcal): 617,99					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G CAR 1,30 ● ABÓBORA REFOGADA 58G CAR 2,41 ● SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G CAR 2,26 ● PONKAN (1 un / 80G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● FRICASSÉ DE FRANGO 110G CAR 7,14 ● BATATA PALHA 25G CAR 3,23 ● CREME DE MANGA DIET 90G CAR 17,42 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 ● BETERRABA COZIDA 70G CAR 12,28 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 ● MELÃO 150G CAR 13,78 	<ul style="list-style-type: none"> ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● PICADINHO DE CARNE 100G CAR 2,43 ● FAROFA DE COUVE 30G CAR 23,93 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G CAR 31,09 ● SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G CAR 2,17 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,93 Lipídios (g): 19,30 Carboidrato (g): 86,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 366,64 Vitamina C (mg): 54,79 Energia (Kcal): 667,46					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● STROGONOFF DE CARNE 110G CAR 3,54 ● BATATA PALHA 25G CAR 3,23 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G CAR 3,54 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● FRANGO ASSADO 110G CAR 0,22 ● BRÓCOLIS REFOGADO 50G CAR 3,91 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● BARREADO 110G CAR 1,91 ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G CAR 36,06 ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22 ● MELÃO 150G CAR 13,78 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) CAR 0,33 ● CENOURA REFOGADA 30G CAR 2,97 ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G CAR 2,79 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G CAR 1,30 ● QUIRERA 100G CAR 24,42 ● SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G CAR 1,64 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,91 Lipídios (g): 20,15 Carboidrato (g): 82,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 345,22 Vitamina C (mg): 51,17 Energia (Kcal): 660,53					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● PONKAN (1 un / 80G) CAR 11,53 ● CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G CAR 1,95 ● FAROFA DE CENOURA 45G CAR 34,35 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 	<ul style="list-style-type: none"> ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 ● ARROZ INTEGRAL COM VAGEM 100G CAR 29,15 ● FRANGO ASSADO 110G CAR 0,22 ● CREME DE MILHO 50G CAR 11,26 ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● SAGU DE UVA DIET 100G CAR 13,16 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● BIFE À MILANESA (1 un / 100G) CAR 22,77 ● ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G CAR 2,64 ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● PONKAN (1 un / 80G) CAR 11,53 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 ● POLENTA CREMOSA 90G CAR 16,23 ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22 	<ul style="list-style-type: none"> ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● FRANGO AO MOLHO 110G CAR 1,66 ● ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G CAR 2,64 ● SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G CAR 2,75 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,02 Lipídios (g): 22,40 Carboidrato (g): 82,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 175,17 Vitamina C (mg): 57,02 Energia (Kcal): 684,43					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● CHUCHU REFOGADO 50G CAR 2,69 ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● BARREADO 110G CAR 1,91 ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G CAR 36,06 ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G CAR 3,54 ● PONKAN (1 un / 80G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150G CAR 3,45 ● PURÊ DE AIPIM 65G CAR 48,83 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● PICADINHO DE CARNE 100G CAR 2,43 ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G CAR 31,09 ● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G CAR 2,53 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G CAR 1,30 ● ACELGA REFOGADA 45G CAR 4,05 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● MELÃO 150G CAR 13,78 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,60 Lipídios (g): 19,67 Carboidrato (g): 98,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 295,43 Vitamina C (mg): 57,27 Energia (Kcal): 714,58					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,15 Lipídios (g): 19,89 Carboidrato (g): 87,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 286,91 Vitamina C (mg): 56,43 Energia (Kcal): 678,71					

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
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● FRANGO AO MOLHO 110G CAR 1,66 ● BATATA DOCE ASSADA 50G CAR 22,56 ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,91 Lipídios (g): 29,96 Carboidrato (g): 104,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3004,85 Vitamina C (mg): 29,50 Energia (Kcal): 834,38					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G CAR 31,09 ● SALADA DE CHUCHU 40G CAR 3,28 ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G CAR 28,48 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G CAR 1,30 ● BETERRABA COZIDA 70G CAR 12,28 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 ● MELÃO 150G CAR 13,78 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● PICADINHO DE CARNE 100G CAR 2,43 ● FAROFA DE COUVE 30G CAR 23,93 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● CREME DE MANGA DIET 90G CAR 17,42 ● FRICASSÉ DE FRANGO 110G CAR 7,14 ● BATATA PALHA 25G CAR 3,23 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 ● ABÓBORA REFOGADA 58G CAR 2,41 ● SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G CAR 2,26 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,06 Lipídios (g): 19,29 Carboidrato (g): 93,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 372,40 Vitamina C (mg): 31,01 Energia (Kcal): 692,32					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● STROGONOFF DE CARNE 110G CAR 3,54 ● BATATA PALHA 25G CAR 3,23 ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G CAR 3,54 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G CAR 1,66 ● BRÓCOLIS REFOGADO 50G CAR 3,91 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G CAR 28,48 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● BARREADO 110G CAR 1,91 ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G CAR 36,06 ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22 ● MELÃO 150G CAR 13,78 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● FRANGO AO MOLHO 110G CAR 1,66 ● CENOURA REFOGADA 30G CAR 2,97 ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G CAR 2,79 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G CAR 1,30 ● POLENTA CREMOSA 90G CAR 16,23 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,31 Lipídios (g): 19,09 Carboidrato (g): 88,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 355,53 Vitamina C (mg): 33,28 Energia (Kcal): 674,04					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● FRANGO AO MOLHO 110G CAR 1,66 ● ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G CAR 2,64 ● SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G CAR 2,75 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G CAR 1,95 ● FAROFA DE CENOURA 45G CAR 34,35 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 ● SAGU DE UVA DIET 100G CAR 13,16 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G CAR 0,43 ● CREME DE MILHO 50G CAR 11,26 ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G CAR 8,92 ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G CAR 28,48 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● BIFE COM MOLHO 100G CAR 2,11 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G CAR 2,64 ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 ● BATATA SALSA SAUTÉ 40G CAR 16,82 ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,29 Lipídios (g): 16,48 Carboidrato (g): 90,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 186,56 Vitamina C (mg): 24,53 Energia (Kcal): 656,03					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● PICADINHO DE CARNE 100G CAR 2,43 ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G CAR 31,09 ● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G CAR 2,53 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150G CAR 3,45 ● ACELGA REFOGADA 45G CAR 4,05 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G CAR 28,48 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● MELÃO 150G CAR 13,78 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G CAR 1,30 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● CENOURA E REPOLHO REFOGADOS 60G CAR 3,40 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 ● BATATA SALSA SAUTÉ 40G CAR 16,82 ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16 ● MELÃO 150G CAR 13,78 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,71 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● BARREADO 110G CAR 1,91 ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G CAR 36,06 ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G CAR 3,54 ● MELÃO 150G CAR 13,78 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,63 Lipídios (g): 18,52 Carboidrato (g): 94,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 488,03 Vitamina C (mg): 34,22 Energia (Kcal): 689,93					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,06 Lipídios (g): 18,90 Carboidrato (g): 92,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 477,02 Vitamina C (mg): 30,70 Energia (Kcal): 685,52					

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
REGULAR MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,77 Lipídios (g): 28,62 Carboidrato (g): 87,50 Cálcio (mg): 592,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 236,30 Vitamina C (mg): 0,21 Energia (Kcal): 705,93					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE LARANJA DIET 50G CAR 25,25 ● VITAMINA DE BANANA DIET 180ML CAR 27,83 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 ● BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02 ● POKKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G CAR 18,66 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) CAR 2,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G CAR 1,99 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE LARANJA DIET 50G CAR 25,25 ● VITAMINA DE BANANA DIET 180ML CAR 27,83 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 ● BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02 ● POKKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G CAR 18,66 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) CAR 2,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G CAR 1,99 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,49 Lipídios (g): 20,52 Carboidrato (g): 98,60 Cálcio (mg): 328,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 216,53 Vitamina C (mg): 68,19 Energia (Kcal): 686,03					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 ● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G CAR 18,51 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G CAR 18,51 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,64 Lipídios (g): 11,36 Carboidrato (g): 85,55 Cálcio (mg): 207,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 179,85 Vitamina C (mg): 42,18 Energia (Kcal): 532,92					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G CAR 27,37 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G CAR 27,37 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,63 Lipídios (g): 10,22 Carboidrato (g): 103,06 Cálcio (mg): 191,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 154,56 Vitamina C (mg): 34,41 Energia (Kcal): 620,52					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G CAR 18,13 • BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G CAR 23,19 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 • MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G CAR 1,76 • PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 • CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G CAR 18,13 • BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G CAR 23,19 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 • MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G CAR 1,76 • PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 • CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,09 Lipídios (g): 17,25 Carboidrato (g): 94,46 Cálcio (mg): 335,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 279,67 Vitamina C (mg): 78,29 Energia (Kcal): 651,57					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 30,10 Lipídios (g): 15,90 Carboidrato (g): 94,81 Cálcio (mg): 290,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 209,86 Vitamina C (mg): 51,49 Energia (Kcal): 629,16					

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
REGULAR MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,77 Lipídios (g): 28,62 Carboidrato (g): 87,50 Cálcio (mg): 592,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 236,30 Vitamina C (mg): 0,21 Energia (Kcal): 705,93					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G CAR 1,99 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G CAR 18,66 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) CAR 2,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 ● BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE LARANJA DIET 50G CAR 25,25 ● VITAMINA DE BANANA DIET 180ML CAR 27,83 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G CAR 1,99 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G CAR 18,66 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) CAR 2,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 ● BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA DIET 180ML CAR 27,83 ● BOLO DE LARANJA DIET 50G CAR 25,25 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,49 Lipídios (g): 20,52 Carboidrato (g): 98,60 Cálcio (mg): 328,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 216,53 Vitamina C (mg): 68,19 Energia (Kcal): 686,03					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G CAR 18,51 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G CAR 18,51 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,44 Lipídios (g): 11,34 Carboidrato (g): 90,30 Cálcio (mg): 207,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 179,18 Vitamina C (mg): 36,12 Energia (Kcal): 549,21					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU CAR 27,37 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU CAR 27,37 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,63 Lipídios (g): 10,22 Carboidrato (g): 103,06 Cálcio (mg): 191,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 154,56 Vitamina C (mg): 34,41 Energia (Kcal): 620,52					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G CAR 1,76 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G CAR 23,19 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G CAR 18,13 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G CAR 1,76 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G CAR 23,19 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G CAR 18,13 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,16 Lipídios (g): 17,22 Carboidrato (g): 95,23 Cálcio (mg): 332,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 350,82 Vitamina C (mg): 64,09 Energia (Kcal): 654,46					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 30,07 Lipídios (g): 15,89 Carboidrato (g): 96,08 Cálcio (mg): 290,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 226,12 Vitamina C (mg): 46,82 Energia (Kcal): 633,58					

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
REGULAR MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS 150G CAR 23,74 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS 150G CAR 23,74 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,35 Lipídios (g): 15,24 Carboidrato (g): 95,48 Cálcio (mg): 315,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 261,64 Vitamina C (mg): 22,80 Energia (Kcal): 613,66					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 ● BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) CAR 2,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G CAR 18,66 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 ● BOLO DE LARANJA DIET 50G CAR 25,25 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G CAR 1,99 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 ● BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) CAR 2,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G CAR 18,66 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 ● BOLO DE LARANJA DIET 50G CAR 25,25 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G CAR 1,99 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,33 Lipídios (g): 20,49 Carboidrato (g): 93,75 Cálcio (mg): 327,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 212,80 Vitamina C (mg): 66,63 Energia (Kcal): 668,12					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G CAR 18,51 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G CAR 18,51 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,64 Lipídios (g): 11,36 Carboidrato (g): 85,55 Cálcio (mg): 207,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 179,85 Vitamina C (mg): 42,18 Energia (Kcal): 532,92					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G CAR 27,37 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G CAR 27,37 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,63 Lipídios (g): 10,22 Carboidrato (g): 103,06 Cálcio (mg): 191,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 154,56 Vitamina C (mg): 34,41 Energia (Kcal): 620,52					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G CAR 23,19 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G CAR 1,76 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G CAR 18,13 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42 ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G CAR 23,19 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G CAR 1,76 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G CAR 18,13 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,09 Lipídios (g): 17,25 Carboidrato (g): 94,46 Cálcio (mg): 335,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 279,67 Vitamina C (mg): 78,29 Energia (Kcal): 651,57					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 30,19 Lipídios (g): 14,86 Carboidrato (g): 94,30 Cálcio (mg): 269,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 210,94 Vitamina C (mg): 52,87 Energia (Kcal): 617,93					

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
INTEGRAL MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE HORTELÃ DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
INTEGRAL TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE HORTELÃ DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,79 Lipídios (g): 19,32 Carboidrato (g): 71,27 Cálcio (mg): 500,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 135,28 Vitamina C (mg): 0,20 Energia (Kcal): 551,33					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA DIET 180ML CAR 27,83 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 ● MAMÃO FATIADO 85G CAR 12,13 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA DIET 180ML CAR 27,83 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 ● MAMÃO FATIADO 85G CAR 12,13 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,43 Lipídios (g): 21,81 Carboidrato (g): 97,43 Cálcio (mg): 505,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 208,56 Vitamina C (mg): 29,99 Energia (Kcal): 668,60					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● BISCOITO DOCE DIET 50G CAR 31,50 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● BISCOITO DOCE DIET 50G CAR 31,50 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,88 Lipídios (g): 25,58 Carboidrato (g): 95,39 Cálcio (mg): 502,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 219,95 Vitamina C (mg): 14,52 Energia (Kcal): 682,12					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G CAR 36,05 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MARACUJÁ DIET 180ML CAR 14,99 • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G CAR 23,33 • CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G CAR 36,05 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MARACUJÁ DIET 180ML CAR 14,99 • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G CAR 23,33 • CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,54 Lipídios (g): 23,59 Carboidrato (g): 91,55 Cálcio (mg): 490,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 220,94 Vitamina C (mg): 14,35 Energia (Kcal): 652,00					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA DIET 180ML CAR 16,89 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE LARANJA DIET 50G CAR 25,25 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA DIET 180ML CAR 16,89 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE LARANJA DIET 50G CAR 25,25 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,58 Lipídios (g): 28,65 Carboidrato (g): 86,36 Cálcio (mg): 517,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6473,44 Vitamina C (mg): 8,94 Energia (Kcal): 690,04					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 23,08 Lipídios (g): 24,47 Carboidrato (g): 91,04 Cálcio (mg): 503,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1654,15 Vitamina C (mg): 15,66 Energia (Kcal): 663,82					

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
INTEGRAL MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
INTEGRAL TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,37 Lipídios (g): 22,52 Carboidrato (g): 73,98 Cálcio (mg): 542,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 221,56 Vitamina C (mg): 0,40 Energia (Kcal): 591,28					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA DIET 180ML CAR 27,83 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 ● MAMÃO FATIADO 85G CAR 12,13 	<ul style="list-style-type: none"> ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA DIET 180ML CAR 27,83 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 ● MAMÃO FATIADO 85G CAR 12,13 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,43 Lipídios (g): 21,81 Carboidrato (g): 97,43 Cálcio (mg): 505,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 208,56 Vitamina C (mg): 29,99 Energia (Kcal): 668,60					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● BISCOITO DOCE DIET 50G CAR 31,50 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● BISCOITO DOCE DIET 50G CAR 31,50 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,10 Lipídios (g): 23,42 Carboidrato (g): 95,45 Cálcio (mg): 508,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 199,68 Vitamina C (mg): 14,52 Energia (Kcal): 664,34					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G CAR 36,05 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MARACUJÁ DIET 180ML CAR 14,99 ● BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G CAR 23,33 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G CAR 36,05 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MARACUJÁ DIET 180ML CAR 14,99 ● BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G CAR 23,33 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,33 Lipídios (g): 23,61 Carboidrato (g): 93,72 Cálcio (mg): 486,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 296,82 Vitamina C (mg): 9,57 Energia (Kcal): 662,63					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA DIET 180ML CAR 16,89 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE LARANJA DIET 50G CAR 25,25 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA DIET 180ML CAR 16,89 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE LARANJA DIET 50G CAR 25,25 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,58 Lipídios (g): 28,65 Carboidrato (g): 86,36 Cálcio (mg): 517,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6473,44 Vitamina C (mg): 8,94 Energia (Kcal): 690,04					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 23,36 Lipídios (g): 24,23 Carboidrato (g): 91,76 Cálcio (mg): 507,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1673,62 Vitamina C (mg): 14,57 Energia (Kcal): 665,24					

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
INTEGRAL MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● MAMÃO FATIADO 85G CAR 12,13 ● BOLO DE ABACAXI E CANELA DIET 50G CAR 27,41 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
INTEGRAL TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BOLO DE ABACAXI E CANELA DIET 50G CAR 27,41 ● MAMÃO FATIADO 85G CAR 12,13 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,91 Lipídios (g): 22,75 Carboidrato (g): 80,42 Cálcio (mg): 422,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 239,29 Vitamina C (mg): 90,36 Energia (Kcal): 597,05					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA DIET 180ML CAR 27,83 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 ● MAMÃO FATIADO 85G CAR 12,13 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA DIET 180ML CAR 27,83 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 ● MAMÃO FATIADO 85G CAR 12,13 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,96 Lipídios (g): 23,38 Carboidrato (g): 97,31 Cálcio (mg): 493,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 223,96 Vitamina C (mg): 29,99 Energia (Kcal): 679,97					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● BISCOITO DOCE DIET 50G CAR 31,50 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML CAR 0,14 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● BISCOITO DOCE DIET 50G CAR 31,50 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,88 Lipídios (g): 25,58 Carboidrato (g): 95,39 Cálcio (mg): 502,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 219,95 Vitamina C (mg): 14,52 Energia (Kcal): 682,12					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MARACUJÁ DIET 180ML CAR 14,99 ● BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G CAR 23,33 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G CAR 36,05 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MARACUJÁ DIET 180ML CAR 14,99 ● BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G CAR 23,33 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G CAR 36,05 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,05 Lipídios (g): 23,64 Carboidrato (g): 96,84 Cálcio (mg): 491,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 225,68 Vitamina C (mg): 16,09 Energia (Kcal): 673,15					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA DIET 180ML CAR 16,89 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE LARANJA DIET 50G CAR 25,25 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA DIET 180ML CAR 16,89 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE LARANJA DIET 50G CAR 25,25 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,58 Lipídios (g): 28,65 Carboidrato (g): 86,36 Cálcio (mg): 517,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6473,44 Vitamina C (mg): 8,94 Energia (Kcal): 690,04					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 22,95 Lipídios (g): 25,11 Carboidrato (g): 92,93 Cálcio (mg): 495,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1666,80 Vitamina C (mg): 23,00 Energia (Kcal): 674,84					

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
INTEGRAL MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE HORTELÃ DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,54 Lipídios (g): 9,66 Carboidrato (g): 43,21 Cálcio (mg): 251,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 69,64 Vitamina C (mg): 1,31 Energia (Kcal): 303,42					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA DIET 180ML CAR 27,83 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MAMÃO FATIADO 85G CAR 12,13 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,71 Lipídios (g): 10,90 Carboidrato (g): 48,71 Cálcio (mg): 252,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 104,28 Vitamina C (mg): 14,99 Energia (Kcal): 334,30					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● BISCOITO DOCE DIET 50G CAR 31,50 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 ● VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,52 Lipídios (g): 12,78 Carboidrato (g): 47,12 Cálcio (mg): 247,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 110,73 Vitamina C (mg): 1,74 Energia (Kcal): 339,25					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 ● MAMÃO FATIADO 85G CAR 12,13 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G CAR 36,05 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 ● BISCOITO DOCE DIET 50G CAR 31,50 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,45 Lipídios (g): 11,89 Carboidrato (g): 46,89 Cálcio (mg): 246,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 117,95 Vitamina C (mg): 15,08 Energia (Kcal): 328,71					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA DIET 180ML CAR 16,89 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MANTEIGA 10G CAR 0,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE LARANJA DIET 50G CAR 25,25 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,79 Lipídios (g): 14,32 Carboidrato (g): 43,18 Cálcio (mg): 258,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3236,72 Vitamina C (mg): 4,47 Energia (Kcal): 345,02					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 11,61 Lipídios (g): 12,26 Carboidrato (g): 46,22 Cálcio (mg): 251,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 829,13 Vitamina C (mg): 8,47 Energia (Kcal): 334,25					

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
REGULAR MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G CAR 23,83 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,46 Lipídios (g): 7,41 Carboidrato (g): 38,05 Cálcio (mg): 154,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 55,79 Vitamina C (mg): 31,84 Energia (Kcal): 270,20					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) CAR 2,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G CAR 18,66 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G CAR 1,99 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 ● BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 ● BOLO DE LARANJA DIET 50G CAR 25,25 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,17 Lipídios (g): 10,25 Carboidrato (g): 46,88 Cálcio (mg): 163,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 106,40 Vitamina C (mg): 33,31 Energia (Kcal): 334,06					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G CAR 18,51 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,66 Lipídios (g): 5,68 Carboidrato (g): 42,99 Cálcio (mg): 103,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 55,02 Vitamina C (mg): 18,83 Energia (Kcal): 266,71					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 ● SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G CAR 27,37 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,32 Lipídios (g): 5,11 Carboidrato (g): 51,53 Cálcio (mg): 95,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 77,28 Vitamina C (mg): 17,20 Energia (Kcal): 310,26					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G CAR 1,76 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G CAR 23,19 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G CAR 18,13 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,40 Lipídios (g): 8,64 Carboidrato (g): 47,71 Cálcio (mg): 165,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 139,54 Vitamina C (mg): 29,51 Energia (Kcal): 327,29					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,01 Lipídios (g): 7,42 Carboidrato (g): 46,57 Cálcio (mg): 133,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 91,58 Vitamina C (mg): 25,26 Energia (Kcal): 306,55					

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
REGULAR MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA DIET 180ML CAR 27,83 ● BISCOITO DOCE DIET 50G CAR 31,50 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA DIET 180ML CAR 27,83 ● BISCOITO DOCE DIET 50G CAR 31,50 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,77 Lipídios (g): 24,03 Carboidrato (g): 111,60 Cálcio (mg): 485,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 204,11 Vitamina C (mg): 63,47 Energia (Kcal): 710,16					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML CAR 0,14 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML CAR 0,14 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML CAR 0,14 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML CAR 0,14 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML CAR 0,14 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML CAR 0,14 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML CAR 0,14 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML CAR 0,14 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,90 Lipídios (g): 17,21 Carboidrato (g): 116,15 Cálcio (mg): 480,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 108,09 Vitamina C (mg): 12,76 Energia (Kcal): 699,58					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE COCO DIET 50G CAR 27,32 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE COCO DIET 50G CAR 27,32 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE COCO DIET 50G CAR 27,32 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE COCO DIET 50G CAR 27,32 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE COCO DIET 50G CAR 27,32 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE COCO DIET 50G CAR 27,32 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE COCO DIET 50G CAR 27,32 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE COCO DIET 50G CAR 27,32 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE COCO DIET 50G CAR 27,32 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE COCO DIET 50G CAR 27,32 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,05 Lipídios (g): 35,82 Carboidrato (g): 98,90 Cálcio (mg): 621,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 251,79 Vitamina C (mg): 4,15 Energia (Kcal): 804,22					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,43 Lipídios (g): 38,75 Carboidrato (g): 124,27 Cálcio (mg): 439,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 31523,25 Vitamina C (mg): 12,76 Energia (Kcal): 908,68					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● POKKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 	<ul style="list-style-type: none"> ● POKKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 ● POKKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 ● POKKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 ● POKKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● POKKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 	<ul style="list-style-type: none"> ● POKKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 ● POKKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 ● POKKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 ● POKKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,13 Lipídios (g): 22,73 Carboidrato (g): 88,80 Cálcio (mg): 325,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 113,73 Vitamina C (mg): 97,72 Energia (Kcal): 620,05					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 22,87 Lipídios (g): 28,27 Carboidrato (g): 107,38 Cálcio (mg): 468,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 7399,59 Vitamina C (mg): 34,28 Energia (Kcal): 754,44					

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
REGULAR MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS G/NOT 300G CAR 47,47 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS G/NOT 300G CAR 47,47 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,15 Lipídios (g): 17,68 Carboidrato (g): 131,29 Cálcio (mg): 372,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 393,40 Vitamina C (mg): 37,89 Energia (Kcal): 799,81					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA G/NOT 160G CAR 67,85 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA G/NOT 70G CAR 2,39 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 ● CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) G/NOT (1 un / 70G) CAR 2,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO G/NOT 300G CAR 37,30 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL G/NOT 180G CAR 57,18 ● BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G CAR 6,81 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 ● BOLO DE LARANJA DIET G/NOT 100G CAR 50,39 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA G/NOT 160G CAR 67,85 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA G/NOT 70G CAR 2,39 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 ● CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) G/NOT (1 un / 70G) CAR 2,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO G/NOT 300G CAR 37,30 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL G/NOT 180G CAR 57,18 ● BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G CAR 6,81 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 ● BOLO DE LARANJA DIET G/NOT 100G CAR 50,39 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,50 Lipídios (g): 30,21 Carboidrato (g): 137,80 Cálcio (mg): 474,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 320,38 Vitamina C (mg): 89,39 Energia (Kcal): 995,48					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● SANDUÍCHE NATURAL G/NOT 150G CAR 37,98 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA G/NOT 300G CAR 37,03 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G CAR 54,02 ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU G/NOT 120G CAR 3,29 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● SANDUÍCHE NATURAL G/NOT 150G CAR 37,98 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA G/NOT 300G CAR 37,03 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G CAR 54,02 ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU G/NOT 120G CAR 3,29 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,41 Lipídios (g): 14,89 Carboidrato (g): 113,51 Cálcio (mg): 244,90 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 210,17 Vitamina C (mg): 47,67 Energia (Kcal): 727,41					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU G/NOT 300G CAR 54,71 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO G/NOT 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO 180G CAR 26,68 ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G CAR 43,50 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G CAR 54,02 ● MOLHO DE CARNE E CENOURA G/NOT 120G CAR 3,51 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU G/NOT 300G CAR 54,71 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO G/NOT 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO 180G CAR 26,68 ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G CAR 43,50 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G CAR 54,02 ● MOLHO DE CARNE E CENOURA G/NOT 120G CAR 3,51 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,10 Lipídios (g): 14,37 Carboidrato (g): 137,97 Cálcio (mg): 255,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 257,99 Vitamina C (mg): 41,22 Energia (Kcal): 853,18					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA G/NOT 160G CAR 67,85 ● MOLHO DE FRANGO E BRÓCOLIS G/NOT 120G CAR 7,55 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA G/NOT 300G CAR 46,48 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA G/NOT 300G CAR 36,16 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G CAR 1,42 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET G/NOT 100G CAR 66,91 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA G/NOT 160G CAR 67,85 ● MOLHO DE FRANGO E BRÓCOLIS G/NOT 120G CAR 7,55 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA G/NOT 300G CAR 46,48 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA G/NOT 300G CAR 36,16 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G CAR 1,42 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET G/NOT 100G CAR 66,91 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,42 Lipídios (g): 27,36 Carboidrato (g): 142,82 Cálcio (mg): 515,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 612,17 Vitamina C (mg): 99,32 Energia (Kcal): 1014,06					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 45,11 Lipídios (g): 21,40 Carboidrato (g): 132,89 Cálcio (mg): 372,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 353,50 Vitamina C (mg): 66,98 Energia (Kcal): 890,02					

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
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS 150G CAR 23,74 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,28 Lipídios (g): 7,58 Carboidrato (g): 38,00 Cálcio (mg): 163,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 121,72 Vitamina C (mg): 36,88 Energia (Kcal): 270,03					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G CAR 1,99 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G CAR 18,66 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) CAR 2,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,80 Lipídios (g): 8,15 Carboidrato (g): 51,69 Cálcio (mg): 144,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 95,49 Vitamina C (mg): 33,22 Energia (Kcal): 335,88					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E ABOBRINHA 150G CAR 25,65 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE 150G CAR 15,70 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE CENOURA DIET 50G CAR 25,00 ● VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,56 Lipídios (g): 7,25 Carboidrato (g): 38,41 Cálcio (mg): 127,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 79,80 Vitamina C (mg): 25,32 Energia (Kcal): 263,11					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G CAR 18,51 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,41 Lipídios (g): 5,14 Carboidrato (g): 50,06 Cálcio (mg): 96,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 72,37 Vitamina C (mg): 16,78 Energia (Kcal): 304,92					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G CAR 1,76 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G CAR 23,19 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G CAR 18,13 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJICA DIET 200G CAR 39,81 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,89 Lipídios (g): 7,54 Carboidrato (g): 44,12 Cálcio (mg): 149,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1585,10 Vitamina C (mg): 38,19 Energia (Kcal): 298,14					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,79 Lipídios (g): 7,06 Carboidrato (g): 45,45 Cálcio (mg): 131,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 432,31 Vitamina C (mg): 29,03 Energia (Kcal): 298,17					

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
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G CAR 23,83 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,16 Lipídios (g): 7,41 Carboidrato (g): 43,88 Cálcio (mg): 157,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 55,79 Vitamina C (mg): 20,31 Energia (Kcal): 290,31					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G CAR 1,99 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G CAR 18,66 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) CAR 2,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,80 Lipídios (g): 8,15 Carboidrato (g): 51,69 Cálcio (mg): 144,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 95,49 Vitamina C (mg): 33,22 Energia (Kcal): 335,88					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE 150G CAR 15,70 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE CENOURA DIET 50G CAR 25,00 ● VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E ABOBRINHA 150G CAR 25,65 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,56 Lipídios (g): 7,25 Carboidrato (g): 38,41 Cálcio (mg): 127,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 79,80 Vitamina C (mg): 25,32 Energia (Kcal): 263,11					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G CAR 18,51 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,64 Lipídios (g): 5,01 Carboidrato (g): 50,27 Cálcio (mg): 95,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 37,75 Vitamina C (mg): 14,46 Energia (Kcal): 301,40					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJICA DIET 200G CAR 39,81 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G CAR 18,13 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G CAR 1,76 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G CAR 23,19 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G CAR 0,88 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,10 Lipídios (g): 7,66 Carboidrato (g): 46,22 Cálcio (mg): 143,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1623,46 Vitamina C (mg): 27,24 Energia (Kcal): 312,40					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,88 Lipídios (g): 7,05 Carboidrato (g): 46,44 Cálcio (mg): 130,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 428,10 Vitamina C (mg): 24,70 Energia (Kcal): 302,21					

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
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● CANJICA DIET 200G CAR 39,81 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,68 Lipídios (g): 11,21 Carboidrato (g): 62,86 Cálcio (mg): 252,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 4464,77 Vitamina C (mg): 1,35 Energia (Kcal): 398,55					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G CAR 18,66 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) CAR 2,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G CAR 1,99 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,82 Lipídios (g): 8,02 Carboidrato (g): 46,69 Cálcio (mg): 141,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 95,49 Vitamina C (mg): 33,22 Energia (Kcal): 312,39					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E ABOBRINHA 150G CAR 25,65 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE 150G CAR 15,70 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE CENOURA DIET 50G CAR 25,00 ● VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,56 Lipídios (g): 7,25 Carboidrato (g): 38,41 Cálcio (mg): 127,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 79,80 Vitamina C (mg): 25,32 Energia (Kcal): 263,11					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G CAR 18,51 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEijÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,80 Lipídios (g): 5,01 Carboidrato (g): 50,06 Cálcio (mg): 96,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 72,66 Vitamina C (mg): 16,72 Energia (Kcal): 301,15					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G CAR 23,19 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G CAR 18,13 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G CAR 1,76 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJICA DIET 200G CAR 39,81 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,93 Lipídios (g): 7,52 Carboidrato (g): 44,94 Cálcio (mg): 146,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1620,34 Vitamina C (mg): 31,90 Energia (Kcal): 301,02					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,46 Lipídios (g): 7,28 Carboidrato (g): 46,40 Cálcio (mg): 137,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 774,59 Vitamina C (mg): 24,83 Energia (Kcal): 302,43					

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
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS 150G CAR 23,74 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,39 Lipídios (g): 7,54 Carboidrato (g): 39,17 Cálcio (mg): 158,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 228,44 Vitamina C (mg): 15,58 Energia (Kcal): 274,36					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G CAR 1,99 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G CAR 18,66 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) CAR 2,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,93 Lipídios (g): 8,02 Carboidrato (g): 48,59 Cálcio (mg): 136,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 99,19 Vitamina C (mg): 19,21 Energia (Kcal): 319,64					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E ABOBRINHA 150G CAR 25,65 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE 150G CAR 15,70 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE CENOURA DIET 50G CAR 25,00 ● VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,47 Lipídios (g): 7,22 Carboidrato (g): 39,83 Cálcio (mg): 122,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 115,71 Vitamina C (mg): 9,67 Energia (Kcal): 267,68					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G CAR 18,51 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,13 Lipídios (g): 5,10 Carboidrato (g): 46,07 Cálcio (mg): 92,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 70,67 Vitamina C (mg): 10,40 Energia (Kcal): 289,32					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 ● PURÊ DE BATATA 80G CAR 33,93 ● MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G CAR 1,76 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G CAR 23,19 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G CAR 18,13 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,92 Lipídios (g): 6,46 Carboidrato (g): 41,83 Cálcio (mg): 127,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 161,57 Vitamina C (mg): 17,74 Energia (Kcal): 275,49					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,29 Lipídios (g): 6,76 Carboidrato (g): 43,70 Cálcio (mg): 122,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 120,76 Vitamina C (mg): 14,35 Energia (Kcal): 286,98					

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
NOTURNO					<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS G/NOT 300G CAR 47,47 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,58 Lipídios (g): 8,84 Carboidrato (g): 65,65 Cálcio (mg): 186,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 196,70 Vitamina C (mg): 18,94 Energia (Kcal): 399,91					

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
NOTURNO	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA G/NOT 160G CAR 67,85 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA G/NOT 70G CAR 2,39 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO INTEGRAL FATIADO G/NOT 75G CAR 37,46 ● CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) G/NOT (1 un / 70G) CAR 2,19 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO G/NOT 300G CAR 37,30 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL G/NOT 180G CAR 57,18 ● BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G CAR 6,81 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G CAR 54,02 ● CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE G/NOT 120G CAR 2,17 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,64 Lipídios (g): 12,01 Carboidrato (g): 68,37 Cálcio (mg): 176,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 133,36 Vitamina C (mg): 54,05 Energia (Kcal): 480,63					

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
NOTURNO	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E CENOURA G/NOT 300G CAR 46,08 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● SANDUÍCHE NATURAL G/NOT 150G CAR 37,98 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA G/NOT 300G CAR 37,03 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G CAR 54,02 ● MOLHO DE CARNE E ABOBRINHA G/NOT 120G CAR 6,27 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA G/NOT 180G CAR 46,14 ● BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G CAR 6,81 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,29 Lipídios (g): 8,91 Carboidrato (g): 61,67 Cálcio (mg): 95,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 145,98 Vitamina C (mg): 30,96 Energia (Kcal): 416,40					

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
NOTURNO	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU G/NOT 300G CAR 54,71 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO G/NOT 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● QUIRERA G/NOT 180G CAR 43,96 ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU G/NOT 120G CAR 3,29 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO G/NOT (DIETA) 180G CAR 88,35 ● MOLHO DE CARNE E CENOURA G/NOT 120G CAR 3,51 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,21 Lipídios (g): 8,81 Carboidrato (g): 68,24 Cálcio (mg): 96,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 147,97 Vitamina C (mg): 21,21 Energia (Kcal): 454,51					

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
NOTURNO	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA G/NOT 160G CAR 67,85 ● MOLHO DE FRANGO E VAGEM G/NOT 120G CAR 4,87 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA G/NOT 300G CAR 46,48 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA G/NOT 300G CAR 36,16 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA G/NOT 180G CAR 46,14 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA G/NOT 70G CAR 2,39 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,18 Lipídios (g): 10,06 Carboidrato (g): 66,37 Cálcio (mg): 169,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 237,42 Vitamina C (mg): 43,44 Energia (Kcal): 449,13					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 25,35 Lipídios (g): 9,86 Carboidrato (g): 66,13 Cálcio (mg): 138,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 168,53 Vitamina C (mg): 35,99 Energia (Kcal): 446,30					