

| Observações | | | | | | |
|--------------------|--|--------------------|---------------------|---------------------|--|--|
| 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) • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS (DIETA) 150G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| REGULAR TARDE | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS (DIETA) 150G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 31,67 Lipídios (g): 7,17 Carboidrato (g): 129,17 Cálcio (mg): 449,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 237,10 Vitamina C (mg): 30,42 Energia (Kcal): 682,03 | | | | | |

| 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 MANHÃ | <ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (DIETA) 60G • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO (DIETA) 150G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO (DIETA) 70G • PONKAN (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BOLO DE LARANJA DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| REGULAR TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (DIETA) 60G • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO (DIETA) 150G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO (DIETA) 70G • PONKAN (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BOLO DE LARANJA DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 37,20 Lipídios (g): 10,50 Carboidrato (g): 92,30 Cálcio (mg): 441,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 285,29 Vitamina C (mg): 53,81 Energia (Kcal): 605,02 | | | | | |

| 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) • SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA DIET 150G • CREME DE LEITE DESNATADO DIET 20G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| REGULAR TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA DIET 150G • CREME DE LEITE DESNATADO DIET 20G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 27,92 Lipídios (g): 7,05 Carboidrato (g): 92,84 Cálcio (mg): 275,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 135,70 Vitamina C (mg): 247,51 Energia (Kcal): 534,09 | | | | | |

| 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 AO SUGO (DIETA) 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU (DIETA) 150G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| REGULAR TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU (DIETA) 150G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 33,98 Lipídios (g): 10,04 Carboidrato (g): 106,12 Cálcio (mg): 265,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 276,40 Vitamina C (mg): 34,97 Energia (Kcal): 608,49 | | | | | |

| 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 (DIETA) 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM (DIETA) 50G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 100G) • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA (DIETA) 150G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA (DIETA) 150G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| REGULAR TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM (DIETA) 50G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 100G) • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA (DIETA) 150G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA (DIETA) 150G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 35,20 Lipídios (g): 9,72 Carboidrato (g): 97,61 Cálcio (mg): 451,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 326,59 Vitamina C (mg): 64,09 Energia (Kcal): 608,36 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 33,43 Lipídios (g): 9,16 Carboidrato (g): 99,67 Cálcio (mg): 365,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 254,54 Vitamina C (mg): 94,74 Energia (Kcal): 596,15 | | | | | |

| Observações | | | | | | |
|--------------------|--|--------------------|---------------------|---------------------|--|---------------|
| 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 (DIETA) 100G • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • BATATA DOCE ASSADA 50G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • BANANA (1 un / 130G) | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 38,91 Lipídios (g): 29,01 Carboidrato (g): 104,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3004,85 Vitamina C (mg): 29,50 Energia (Kcal): 825,98 | | | | | |

| 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 (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOWA (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • SALADA DE FRUTAS 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • ABÓBORA REFOGADA (DIETA) 58G <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 150G • SALADA DE PEPINO 40G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOWA (DIETA) 90G • SALADA DE TOMATE 60G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA PICADA 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOWA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BETERRABA COZIDA (DIETA) 70G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • PONKAN (1 un / 80G) | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 38,79 Lipídios (g): 13,55 Carboidrato (g): 85,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 368,53 Vitamina C (mg): 57,46 Energia (Kcal): 607,74 | | | | | |

| 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 (DIETA) 100G • LARANJA (1 un / 100G) • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE TOMATE 60G <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE FRUTAS 100G • MANGA PICADA 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELÃO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • CAQUI (1 un / 120G) • QUIRERA (DIETA) 100G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 39,60 Lipídios (g): 16,10 Carboidrato (g): 86,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 377,14 Vitamina C (mg): 56,86 Energia (Kcal): 643,80 | | | | | |

| 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 (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO (DIETA) 100G • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G <ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 80G) • ARROZ INTEGRAL COM VAGEM (DIETA) 100G • SALADA DE PEPINO 40G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • SALADA DE FRUTAS 100G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BIFE GRELHADO (DIETA) 100G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SAGU DE UVA DIET 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • POLENTA CREMOSA (DIETA) 90G • SALADA DE ALFACE 15G • PONKAN (1 un / 80G) | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 37,16 Lipídios (g): 17,76 Carboidrato (g): 89,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 170,86 Vitamina C (mg): 64,92 Energia (Kcal): 663,95 | | | | | |

| 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 (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO (DIETA) 150G • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 100G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • ACELGA REFOGADA (DIETA) 45G • MELÃO 150G • SALADA DE TOMATE 60G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CHUCHU REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • PONKAN (1 un / 80G) | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 37,55 Lipídios (g): 15,05 Carboidrato (g): 97,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 296,17 Vitamina C (mg): 57,43 Energia (Kcal): 663,88 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 38,30 Lipídios (g): 16,25 Carboidrato (g): 90,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 431,83 Vitamina C (mg): 57,75 Energia (Kcal): 653,47 | | | | | |

| Observações | | | | | | |
|--------------------|---|--------------------|---------------------|---------------------|--|---------------|
| 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 (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOWA (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MANGA PICADA 100G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 35,24 Lipídios (g): 9,55 Carboidrato (g): 97,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 248,77 Vitamina C (mg): 31,82 Energia (Kcal): 608,24 | | | | | |

| 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 (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE ALFACE 15G <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G <ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 80G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • ABÓBORA REFOGADA (DIETA) 58G <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BETERRABA COZIDA (DIETA) 70G • SALADA DE PEPINO 40G <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G • CAQUI (1 un / 120G) • SALADA DE FRUTAS 100G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 38,64 Lipídios (g): 13,51 Carboidrato (g): 86,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 341,33 Vitamina C (mg): 62,40 Energia (Kcal): 611,08 | | | | | |

| 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 (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE TOMATE 60G <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE FRUTAS 100G • ABACAXI 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELÃO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • QUIRERA (DIETA) 100G <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 120G) • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 39,92 Lipídios (g): 16,12 Carboidrato (g): 89,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 350,74 Vitamina C (mg): 74,70 Energia (Kcal): 653,44 | | | | | |

| 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 (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO (DIETA) 100G • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G • SALADA DE PEPINO 40G <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 150G • ARROZ INTEGRAL COM VAGEM (DIETA) 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • PONKAN (1 un / 80G) • POLENTA CREMOSA (DIETA) 90G • SALADA DE ALFACE 15G <ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • SAGU DE UVA DIET 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • BIFE GRELHADO (DIETA) 100G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE FRUTAS 100G • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 37,20 Lipídios (g): 17,75 Carboidrato (g): 90,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 213,32 Vitamina C (mg): 56,38 Energia (Kcal): 665,62 | | | | | |

| 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 (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • PONKAN (1 un / 80G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • ACELGA REFOGADA (DIETA) 45G • SALADA DE TOMATE 60G • MELÃO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO (DIETA) 150G • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 100G • ABACAXI 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CHUCHU REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G) | |

Tabela Nutricional

| | |
|-----------------|--|
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 37,87 Lipídios (g): 15,10 Carboidrato (g): 99,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 296,38 Vitamina C (mg): 72,18 Energia (Kcal): 674,04 |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 38,26 Lipídios (g): 15,33 Carboidrato (g): 91,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 297,98 Vitamina C (mg): 64,77 Energia (Kcal): 649,01 |

| Observações | | | | | | |
|--------------------|--|--------------------|---------------------|---------------------|--|---------------|
| 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 (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 150G • SALADA DE FRUTAS 100G • BATATA SALSA REFOGADA 55G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 34,52 Lipídios (g): 7,47 Carboidrato (g): 107,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 324,58 Vitamina C (mg): 99,58 Energia (Kcal): 621,08 | | | | | |

| 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 (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • ABÓBORA REFOGADA (DIETA) 58G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • PONKAN (1 un / 80G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G • SALADA DE ALFACE 15G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • MANGA PICADA 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BETERRABA COZIDA (DIETA) 70G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G • SALADA DE FRUTAS 100G • ABACAXI 100G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 39,11 Lipídios (g): 13,60 Carboidrato (g): 87,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 368,74 Vitamina C (mg): 72,21 Energia (Kcal): 617,90 | | | | | |

| 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 (DIETA) 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • SALADA DE TOMATE 60G <ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO CARIOWA (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G • PONKAN (1 un / 80G) • SALADA DE FRUTAS 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELÃO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOWA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • QUIRERA (DIETA) 100G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • CAQUI (1 un / 120G) | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 39,57 Lipídios (g): 16,05 Carboidrato (g): 85,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 349,94 Vitamina C (mg): 66,41 Energia (Kcal): 639,09 | | | | | |

| 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 (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • PONKAN (1 un / 80G) • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO (DIETA) 100G • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G • SALADA DE PEPINO 40G | <ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ARROZ INTEGRAL COM VAGEM (DIETA) 100G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • SALADA DE FRUTAS 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • SAGU DE UVA DIET 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • BIFE GRELHADO (DIETA) 100G • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • PONKAN (1 un / 80G) • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • POLENTA CREMOSA (DIETA) 90G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G) | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 37,13 Lipídios (g): 17,76 Carboidrato (g): 87,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 171,79 Vitamina C (mg): 64,94 Energia (Kcal): 653,54 | | | | | |

| 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 (DIETA) 100G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CHUCHU REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOWA (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • PONKAN (1 un / 80G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO (DIETA) 150G • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 100G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOWA (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • ACELGA REFOGADA (DIETA) 45G • SALADA DE TOMATE 60G • MELÃO 150G | |

Tabela Nutricional

| | |
|-----------------|--|
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 37,55 Lipídios (g): 15,05 Carboidrato (g): 97,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 296,17 Vitamina C (mg): 57,43 Energia (Kcal): 663,88 |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 38,16 Lipídios (g): 15,23 Carboidrato (g): 90,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 297,99 Vitamina C (mg): 66,88 Energia (Kcal): 642,53 |

| Observações | | | | | | |
|--------------------|--|--------------------|---------------------|---------------------|--|---------------|
| 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 (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G • BATATA DOCE ASSADA 50G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • BANANA (1 un / 130G) | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 38,91 Lipídios (g): 29,01 Carboidrato (g): 104,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3004,85 Vitamina C (mg): 29,50 Energia (Kcal): 825,98 | | | | | |

| 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 (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE CHUCHU 40G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • BETERRABA COZIDA (DIETA) 70G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • MANGA PICADA 100G • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE ALFACE 15G | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • ABÓBORA REFOGADA (DIETA) 58G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 38,85 Lipídios (g): 13,54 Carboidrato (g): 89,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 373,49 Vitamina C (mg): 33,19 Energia (Kcal): 621,50 | | | | | |

| 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 (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOWA (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 110G • BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELÃO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOWA (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • POLENTA CREMOSA (DIETA) 90G • SALADA DE PEPINO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 39,76 Lipídios (g): 15,42 Carboidrato (g): 89,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 360,25 Vitamina C (mg): 36,81 Energia (Kcal): 647,40 | | | | | |

| 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 |
|---------------------------|--|--|--|--|---|---------------|
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO (DIETA) 100G • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G • SALADA DE PEPINO 40G • SAGU DE UVA DIET 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS (DIETA) 80G • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • BIFE COM MOLHO (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MAÇÃ (1 un / 100G) | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 39,15 Lipídios (g): 13,16 Carboidrato (g): 100,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 187,20 Vitamina C (mg): 36,28 Energia (Kcal): 667,94 | | | | | |

| 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 (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO (DIETA) 150G • ACELGA REFOGADA (DIETA) 45G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • MELÃO 150G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • SALADA DE TOMATE 60G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • MELÃO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • MELÃO 150G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 37,68 Lipídios (g): 14,61 Carboidrato (g): 89,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 528,57 Vitamina C (mg): 37,42 Energia (Kcal): 631,37 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 38,86 Lipídios (g): 14,89 Carboidrato (g): 92,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 488,21 Vitamina C (mg): 35,62 Energia (Kcal): 650,81 | | | | | |

| Observações | | | | | | |
|--------------------|---|--------------------|---------------------|---------------------|--|--|
| 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 (DIETA) 150G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| REGULAR TARDE | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS (DIETA) 150G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 29,85 Lipídios (g): 7,01 Carboidrato (g): 98,17 Cálcio (mg): 444,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 218,90 Vitamina C (mg): 22,80 Energia (Kcal): 563,04 | | | | | |

| 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 (DIETA) 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO (DIETA) 70G • PONKAN (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO (DIETA) 150G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BOLO DE LARANJA DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (DIETA) 60G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| REGULAR TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO (DIETA) 70G • PONKAN (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO (DIETA) 150G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BOLO DE LARANJA DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (DIETA) 60G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 36,93 Lipídios (g): 10,53 Carboidrato (g): 95,42 Cálcio (mg): 446,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 214,15 Vitamina C (mg): 60,33 Energia (Kcal): 615,54 | | | | | |

| 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 • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G | <ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA DIET 150G • CREME DE LEITE DESNATADO DIET 20G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150G • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| REGULAR TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G | <ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA DIET 150G • CREME DE LEITE DESNATADO DIET 20G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150G • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 27,16 Lipídios (g): 6,55 Carboidrato (g): 84,76 Cálcio (mg): 260,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 206,84 Vitamina C (mg): 240,99 Energia (Kcal): 494,98 | | | | | |

| 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 (DIETA) 150G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO FATIADO 150G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| REGULAR TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU (DIETA) 150G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO FATIADO 150G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 33,98 Lipídios (g): 10,04 Carboidrato (g): 106,12 Cálcio (mg): 265,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 276,40 Vitamina C (mg): 34,97 Energia (Kcal): 608,49 | | | | | |

| 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 UVA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 100G) • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA (DIETA) 150G | <ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM (DIETA) 50G • PONKAN (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA (DIETA) 150G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| REGULAR TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G • SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 100G) • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA (DIETA) 150G | <ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM (DIETA) 50G • PONKAN (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA (DIETA) 150G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 35,12 Lipídios (g): 9,75 Carboidrato (g): 96,83 Cálcio (mg): 455,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 255,44 Vitamina C (mg): 78,29 Energia (Kcal): 605,48 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 33,03 Lipídios (g): 9,05 Carboidrato (g): 95,96 Cálcio (mg): 363,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 236,72 Vitamina C (mg): 97,43 Energia (Kcal): 579,73 | | | | | |

| Observações | | | | | | |
|--------------------|---|--------------------|---------------------|---------------------|--|--|
| 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 • REQUEIJÃO LIGHT 15G • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| INTEGRAL TARDE | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ DIET 190ML • REQUEIJÃO LIGHT 15G • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 22,65 Lipídios (g): 8,05 Carboidrato (g): 73,35 Cálcio (mg): 518,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 70,74 Vitamina C (mg): 0,20 Energia (Kcal): 461,15 | | | | | |

| 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 DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML <ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAMÃO FATIADO 85G | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G <ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| INTEGRAL TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML <ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAMÃO FATIADO 85G | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G <ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 25,54 Lipídios (g): 14,24 Carboidrato (g): 100,54 Cálcio (mg): 645,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 251,15 Vitamina C (mg): 38,39 Energia (Kcal): 595,54 | | | | | |

| 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 DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • BISCOITO DOCE DIET 50G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| INTEGRAL TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • BISCOITO DOCE DIET 50G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 26,94 Lipídios (g): 9,04 Carboidrato (g): 100,02 Cálcio (mg): 697,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 120,37 Vitamina C (mg): 14,52 Energia (Kcal): 573,23 | | | | | |

| 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 DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MARACUJÁ DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO DOCE DIET 50G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| INTEGRAL TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MARACUJÁ DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO DOCE DIET 50G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 25,86 Lipídios (g): 9,46 Carboidrato (g): 98,91 Cálcio (mg): 664,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 146,50 Vitamina C (mg): 14,35 Energia (Kcal): 566,13 | | | | | |

| 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 DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • REQUEIJÃO LIGHT 15G • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE LARANJA DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| INTEGRAL TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • REQUEIJÃO LIGHT 15G • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE LARANJA DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 26,38 Lipídios (g): 13,96 Carboidrato (g): 89,12 Cálcio (mg): 685,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6398,99 Vitamina C (mg): 9,00 Energia (Kcal): 584,00 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 25,91 Lipídios (g): 11,40 Carboidrato (g): 95,31 Cálcio (mg): 661,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1601,67 Vitamina C (mg): 17,61 Energia (Kcal): 570,60 | | | | | |

| Observações | | | | | | |
|--------------------|--|--------------------|---------------------|---------------------|--|--|
| 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 DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| INTEGRAL TARDE | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 28,36 Lipídios (g): 7,06 Carboidrato (g): 79,35 Cálcio (mg): 800,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 136,08 Vitamina C (mg): 0,40 Energia (Kcal): 498,89 | | | | | |

| 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 DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • BISCOITO DOCE DIET 50G • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAMÃO FATIADO 85G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| INTEGRAL TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAMÃO FATIADO 85G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 26,03 Lipídios (g): 15,32 Carboidrato (g): 105,79 Cálcio (mg): 645,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 251,15 Vitamina C (mg): 38,39 Energia (Kcal): 623,62 | | | | | |

| 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"> • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • BISCOITO DOCE DIET 50G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| INTEGRAL TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • BISCOITO DOCE DIET 50G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 26,62 Lipídios (g): 8,79 Carboidrato (g): 100,02 Cálcio (mg): 686,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 120,37 Vitamina C (mg): 14,52 Energia (Kcal): 569,56 | | | | | |

| 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 DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MARACUJÁ DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO DOCE DIET 50G • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| INTEGRAL TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MARACUJÁ DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO DOCE DIET 50G • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 26,64 Lipídios (g): 9,49 Carboidrato (g): 101,08 Cálcio (mg): 660,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 222,38 Vitamina C (mg): 9,57 Energia (Kcal): 576,76 | | | | | |

| 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 LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • VITAMINA DE MANGA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE LARANJA DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| INTEGRAL TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • VITAMINA DE MANGA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE LARANJA DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 26,38 Lipídios (g): 13,96 Carboidrato (g): 89,12 Cálcio (mg): 685,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6398,99 Vitamina C (mg): 9,00 Energia (Kcal): 584,00 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 26,57 Lipídios (g): 11,52 Carboidrato (g): 97,49 Cálcio (mg): 679,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1624,21 Vitamina C (mg): 16,53 Energia (Kcal): 581,59 | | | | | |

| Observações | | | | | | |
|--------------------|--|--------------------|---------------------|---------------------|--|--|
| 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 • MAMÃO FATIADO 85G • BOLO DE ABACAXI E CANELA DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| INTEGRAL TARDE | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA DIET 50G • MAMÃO FATIADO 85G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 23,40 Lipídios (g): 15,02 Carboidrato (g): 83,10 Cálcio (mg): 551,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 196,55 Vitamina C (mg): 90,36 Energia (Kcal): 550,86 | | | | | |

| 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 COM LEITE DESNATADO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAMÃO FATIADO 85G | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| INTEGRAL TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAMÃO FATIADO 85G | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 25,54 Lipídios (g): 14,24 Carboidrato (g): 100,54 Cálcio (mg): 645,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 251,15 Vitamina C (mg): 38,39 Energia (Kcal): 595,54 | | | | | |

| 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 DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • BISCOITO DOCE DIET 50G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| INTEGRAL TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • BISCOITO DOCE DIET 50G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 26,94 Lipídios (g): 9,04 Carboidrato (g): 100,02 Cálcio (mg): 697,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 120,37 Vitamina C (mg): 14,52 Energia (Kcal): 573,23 | | | | | |

| 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 DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MARACUJÁ DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO DOCE DIET 50G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| INTEGRAL TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MARACUJÁ DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO DOCE DIET 50G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 26,37 Lipídios (g): 9,52 Carboidrato (g): 104,19 Cálcio (mg): 665,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 151,23 Vitamina C (mg): 16,09 Energia (Kcal): 587,29 | | | | | |

| 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 COM LEITE DESNATADO 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE LARANJA DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| INTEGRAL TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE LARANJA DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 26,38 Lipídios (g): 13,96 Carboidrato (g): 89,12 Cálcio (mg): 685,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6398,99 Vitamina C (mg): 9,00 Energia (Kcal): 584,00 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 26,08 Lipídios (g): 11,95 Carboidrato (g): 97,28 Cálcio (mg): 664,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1612,44 Vitamina C (mg): 24,95 Energia (Kcal): 582,38 | | | | | |

| Observações | | | | | | |
|--------------------|---|--------------------|---------------------|---------------------|---|--|
| 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 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 11,47 Lipídios (g): 4,02 Carboidrato (g): 44,25 Cálcio (mg): 260,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 37,37 Vitamina C (mg): 1,31 Energia (Kcal): 258,34 | | | | | |

| 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 DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML <ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAMÃO FATIADO 85G | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G <ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 12,77 Lipídios (g): 7,12 Carboidrato (g): 50,27 Cálcio (mg): 322,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 125,57 Vitamina C (mg): 19,19 Energia (Kcal): 297,77 | | | | | |

| 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 LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • BISCOITO DOCE DIET 50G • BANANA (1 un / 130G) • VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 13,55 Lipídios (g): 4,51 Carboidrato (g): 49,43 Cálcio (mg): 345,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 60,94 Vitamina C (mg): 1,74 Energia (Kcal): 284,80 | | | | | |

| 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 DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MAMÃO FATIADO 85G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • REQUEIJÃO LIGHT 15G • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML • BANANA (1 un / 130G) • BISCOITO DOCE DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 13,17 Lipídios (g): 4,75 Carboidrato (g): 49,21 Cálcio (mg): 333,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 80,72 Vitamina C (mg): 15,08 Energia (Kcal): 282,69 | | | | | |

| 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 LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • VITAMINA DE MANGA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • REQUEIJÃO LIGHT 15G • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE LARANJA DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 13,19 Lipídios (g): 6,98 Carboidrato (g): 44,56 Cálcio (mg): 342,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3199,50 Vitamina C (mg): 4,50 Energia (Kcal): 292,00 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 13,04 Lipídios (g): 5,70 Carboidrato (g): 48,05 Cálcio (mg): 330,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 802,89 Vitamina C (mg): 9,45 Energia (Kcal): 286,93 | | | | | |

| Observações | | | | | | |
|--------------------|--|--------------------|---------------------|---------------------|--|--|
| 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 (DIETA) 150G • PONKAN (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 14,71 Lipídios (g): 3,30 Carboidrato (g): 39,39 Cálcio (mg): 218,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 34,42 Vitamina C (mg): 31,84 Energia (Kcal): 244,89 | | | | | |

| 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 MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO (DIETA) 150G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (DIETA) 60G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO (DIETA) 70G • PONKAN (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BOLO DE LARANJA DIET 50G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 18,46 Lipídios (g): 5,26 Carboidrato (g): 47,71 Cálcio (mg): 223,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 107,07 Vitamina C (mg): 30,17 Energia (Kcal): 307,77 | | | | | |

| 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 (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA DIET 150G • CREME DE LEITE DESNATADO DIET 20G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 13,42 Lipídios (g): 3,27 Carboidrato (g): 42,59 Cálcio (mg): 129,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 68,52 Vitamina C (mg): 118,24 Energia (Kcal): 247,73 | | | | | |

| 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 AO SUGO (DIETA) 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU (DIETA) 150G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 16,99 Lipídios (g): 5,02 Carboidrato (g): 53,06 Cálcio (mg): 132,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 138,20 Vitamina C (mg): 17,49 Energia (Kcal): 304,25 | | | | | |

| 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 (DIETA) 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM (DIETA) 50G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 100G) • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA (DIETA) 150G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA (DIETA) 150G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 17,42 Lipídios (g): 4,87 Carboidrato (g): 48,90 Cálcio (mg): 225,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 127,43 Vitamina C (mg): 29,51 Energia (Kcal): 304,09 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 16,43 Lipídios (g): 4,51 Carboidrato (g): 47,40 Cálcio (mg): 180,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 104,47 Vitamina C (mg): 47,54 Energia (Kcal): 287,42 | | | | | |

| Observações | | | | | | |
|--------------------|--|--------------------|---------------------|---------------------|--|--|
| 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) • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS G/NOT (DIETA) 300G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) |
| REGULAR TARDE | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS G/NOT (DIETA) 300G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 35,65 Lipídios (g): 8,95 Carboidrato (g): 133,98 Cálcio (mg): 501,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 350,66 Vitamina C (mg): 37,89 Energia (Kcal): 744,78 | | | | | |

| 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 (DIETA) G/NOT 160G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA G/NOT (DIETA) 70G <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) <ul style="list-style-type: none"> • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT (DIETA) 120G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO G/NOT (DIETA) 300G <ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT (DIETA) 120G <ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BOLO DE LARANJA DIET G/NOT 100G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) |
| REGULAR TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) G/NOT 160G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA G/NOT (DIETA) 70G <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) <ul style="list-style-type: none"> • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT (DIETA) 120G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO G/NOT (DIETA) 300G <ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT (DIETA) 120G <ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BOLO DE LARANJA DIET G/NOT 100G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 59,91 Lipídios (g): 18,31 Carboidrato (g): 141,42 Cálcio (mg): 638,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 320,64 Vitamina C (mg): 84,26 Energia (Kcal): 961,43 | | | | | |

| 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) • SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT G/NOT 150G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA G/NOT (DIETA) 300G • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU G/NOT (DIETA) 120G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA DIET 150G • CREME DE LEITE DESNATADO DIET 20G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) |
| REGULAR TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) • SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT G/NOT 150G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA G/NOT (DIETA) 300G • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU G/NOT (DIETA) 120G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA DIET 150G • CREME DE LEITE DESNATADO DIET 20G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 40,00 Lipídios (g): 9,78 Carboidrato (g): 112,78 Cálcio (mg): 294,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 237,53 Vitamina C (mg): 247,12 Energia (Kcal): 687,19 | | | | | |

| 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 LARANJA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) <ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU G/NOT (DIETA) 300G <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) <ul style="list-style-type: none"> • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT (DIETA) 120G | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G <ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G • MOLHO DE CARNE COM CENOURA E ERVILHA G/NOT (DIETA) 120G <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) |
| REGULAR TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) <ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU G/NOT (DIETA) 300G <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) <ul style="list-style-type: none"> • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT (DIETA) 120G | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G <ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G • MOLHO DE CARNE COM CENOURA E ERVILHA G/NOT (DIETA) 120G <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 53,91 Lipídios (g): 14,43 Carboidrato (g): 135,54 Cálcio (mg): 304,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 349,46 Vitamina C (mg): 40,85 Energia (Kcal): 845,59 | | | | | |

| 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 (DIETA) G/NOT 160G • MOLHO DE FRANGO E BRÓCOLIS G/NOT (DIETA) 120G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA G/NOT (DIETA) 300G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA G/NOT (DIETA) 300G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT (DIETA) 120G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET G/NOT 100G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) |
| REGULAR TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) G/NOT 160G • MOLHO DE FRANGO E BRÓCOLIS G/NOT (DIETA) 120G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA G/NOT (DIETA) 300G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA G/NOT (DIETA) 300G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT (DIETA) 120G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET G/NOT 100G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 62,20 Lipídios (g): 17,67 Carboidrato (g): 147,13 Cálcio (mg): 678,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 584,94 Vitamina C (mg): 99,94 Energia (Kcal): 985,42 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 52,59 Lipídios (g): 14,58 Carboidrato (g): 134,20 Cálcio (mg): 480,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 371,41 Vitamina C (mg): 111,88 Energia (Kcal): 860,28 | | | | | |

| Observações | | | | | | |
|--------------------|---|--------------------|---------------------|---------------------|---|--|
| 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 (DIETA) 150G • PONKAN (1 un / 120G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 14,52 Lipídios (g): 3,47 Carboidrato (g): 39,35 Cálcio (mg): 227,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 100,35 Vitamina C (mg): 36,88 Energia (Kcal): 244,72 | | | | | |

| 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 (DIETA) 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (DIETA) 60G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO (DIETA) 150G • PONKAN (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G • SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA DIET 150G • CREME DE LEITE DESNATADO DIET 20G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 18,52 Lipídios (g): 3,35 Carboidrato (g): 51,04 Cálcio (mg): 195,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 96,89 Vitamina C (mg): 30,11 Energia (Kcal): 303,65 | | | | | |

| 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 (DIETA) 150G • PONKAN (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE (DIETA) 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CENOURA DIET 50G • VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 13,39 Lipídios (g): 4,57 Carboidrato (g): 39,35 Cálcio (mg): 159,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 64,11 Vitamina C (mg): 25,18 Energia (Kcal): 246,81 | | | | | |

| 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 LARANJA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 120G) • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G | <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 16,90 Lipídios (g): 5,03 Carboidrato (g): 49,94 Cálcio (mg): 133,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 118,80 Vitamina C (mg): 16,39 Energia (Kcal): 292,47 | | | | | |

| 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 (DIETA) 80G ● MOLHO DE FRANGO E VAGEM (DIETA) 50G ● PONKAN (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA (DIETA) 150G ● MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) ● CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA (DIETA) 150G ● LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> ● CANJICA DIET COM LEITE DESNATADO 200G ● CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) ● REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 15,95 Lipídios (g): 3,69 Carboidrato (g): 45,34 Cálcio (mg): 210,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1572,42 Vitamina C (mg): 38,02 Energia (Kcal): 274,51 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 16,06 Lipídios (g): 4,11 Carboidrato (g): 45,87 Cálcio (mg): 178,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 435,15 Vitamina C (mg): 28,15 Energia (Kcal): 276,70 | | | | | |

| Observações | | | | | | |
|--------------------|--|--------------------|---------------------|---------------------|---|--|
| 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 (DIETA) 150G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 14,41 Lipídios (g): 3,30 Carboidrato (g): 45,22 Cálcio (mg): 221,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 34,42 Vitamina C (mg): 20,31 Energia (Kcal): 265,00 | | | | | |

| 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 ● CREME DE LEITE DESNATADO DIET 20G ● BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA (DIETA) 60G ● CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO (DIETA) 150G ● PONKAN (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) ● REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 18,52 Lipídios (g): 3,35 Carboidrato (g): 51,04 Cálcio (mg): 195,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 96,89 Vitamina C (mg): 30,11 Energia (Kcal): 303,65 | | | | | |

| 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 (DIETA) 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CENOURA DIET 50G • VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E ABOBRINHA (DIETA) 150G • PONKAN (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 13,39 Lipídios (g): 4,57 Carboidrato (g): 39,35 Cálcio (mg): 159,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 64,11 Vitamina C (mg): 25,18 Energia (Kcal): 246,81 | | | | | |

| 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 (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 16,14 Lipídios (g): 4,92 Carboidrato (g): 50,24 Cálcio (mg): 133,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 83,82 Vitamina C (mg): 14,34 Energia (Kcal): 289,35 | | | | | |

| 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 COM LEITE DESNATADO 200G • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA (DIETA) 150G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 120G) • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM (DIETA) 50G | <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA (DIETA) 150G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 16,17 Lipídios (g): 3,63 Carboidrato (g): 47,45 Cálcio (mg): 204,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1611,06 Vitamina C (mg): 27,24 Energia (Kcal): 282,91 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 15,93 Lipídios (g): 4,05 Carboidrato (g): 46,88 Cálcio (mg): 176,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 430,93 Vitamina C (mg): 23,92 Energia (Kcal): 279,47 | | | | | |



| Observações | | | | | | |
|--------------------|---|--------------------|---------------------|---------------------|---|--|
| 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 (DIETA) 100G • CANJICA DIET COM LEITE DESNATADO 200G • MAÇÃ (1 un / 100G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 16,04 Lipídios (g): 4,24 Carboidrato (g): 65,86 Cálcio (mg): 373,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 4436,02 Vitamina C (mg): 1,35 Energia (Kcal): 359,29 | | | | | |

| 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 UVA DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA DIET 150G • CREME DE LEITE DESNATADO DIET 20G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO (DIETA) 150G • PONKAN (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 17,54 Lipídios (g): 3,23 Carboidrato (g): 46,04 Cálcio (mg): 192,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 96,89 Vitamina C (mg): 30,11 Energia (Kcal): 280,16 | | | | | |

| 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 (DIETA) 150G • PONKAN (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE (DIETA) 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CENOURA DIET 50G • VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 13,39 Lipídios (g): 4,57 Carboidrato (g): 39,35 Cálcio (mg): 159,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 64,11 Vitamina C (mg): 25,18 Energia (Kcal): 246,81 | | | | | |

| 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 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G <ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150G <ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G <ul style="list-style-type: none"> • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 16,30 Lipídios (g): 4,92 Carboidrato (g): 50,02 Cálcio (mg): 134,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 118,73 Vitamina C (mg): 16,60 Energia (Kcal): 289,10 | | | | | |

| 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) • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA (DIETA) 150G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA (DIETA) 150G • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM (DIETA) 50G • PONKAN (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • CANJICA DIET COM LEITE DESNATADO 200G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 15,98 Lipídios (g): 3,66 Carboidrato (g): 46,16 Cálcio (mg): 207,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1607,66 Vitamina C (mg): 31,73 Energia (Kcal): 277,39 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 15,82 Lipídios (g): 4,11 Carboidrato (g): 46,97 Cálcio (mg): 188,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 776,78 Vitamina C (mg): 24,01 Energia (Kcal): 279,97 | | | | | |

| Observações | | | | | | |
|--------------------|---|--------------------|---------------------|---------------------|--|---------------|
| 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 (DIETA) 150G • MELÃO FATIADO 150G • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 14,64 Lipídios (g): 3,43 Carboidrato (g): 40,51 Cálcio (mg): 222,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 207,07 Vitamina C (mg): 15,58 Energia (Kcal): 249,05 | | | | | |

| 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 |
|---------------------------|---|--|---|--|--|---|
| REGULAR TARDE | <ul style="list-style-type: none"> • MACÃ (1 un / 100G) • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO (DIETA) 150G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA DIET 150G • CREME DE LEITE DESNATADO DIET 20G • BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 17,65 Lipídios (g): 3,23 Carboidrato (g): 47,94 Cálcio (mg): 187,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 100,59 Vitamina C (mg): 16,09 Energia (Kcal): 287,41 | | | | | |

| 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 (DIETA) 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE (DIETA) 150G • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CENOURA DIET 50G • VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 13,30 Lipídios (g): 4,53 Carboidrato (g): 40,77 Cálcio (mg): 154,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 100,01 Vitamina C (mg): 9,52 Energia (Kcal): 251,38 | | | | | |

| 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 (DIETA) 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G • MELÃO FATIADO 150G | <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150G | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 16,62 Lipídios (g): 4,99 Carboidrato (g): 45,96 Cálcio (mg): 130,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 117,10 Vitamina C (mg): 10,00 Energia (Kcal): 276,88 | | | | | |

| 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) • PURÊ DE BATATA (DIETA) 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM (DIETA) 50G | <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO FATIADO 150G • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA (DIETA) 150G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA (DIETA) 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G | <ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA DIET 150G • CREME DE LEITE DESNATADO DIET 20G • MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 14,83 Lipídios (g): 3,00 Carboidrato (g): 42,84 Cálcio (mg): 181,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 149,82 Vitamina C (mg): 17,56 Energia (Kcal): 253,87 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 15,53 Lipídios (g): 3,90 Carboidrato (g): 44,08 Cálcio (mg): 168,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 123,82 Vitamina C (mg): 13,47 Energia (Kcal): 265,97 | | | | | |