

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 • 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 Cálcio (mg): 82,22 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"> • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • 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"> • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • BETERRABA COZIDA (DIETA) 70G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 110G • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • MANGA PICADA 100G • 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): 39,57 Lipídios (g): 9,12 Carboidrato (g): 89,16 Cálcio (mg): 76,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 371,16 Vitamina C (mg): 33,19 Energia (Kcal): 583,91					

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 • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G • 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"> • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • POLENTA CREMOSA (DIETA) 90G • SALADA DE PEPINO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,10 Lipídios (g): 13,18 Carboidrato (g): 89,41 Cálcio (mg): 85,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 392,20 Vitamina C (mg): 37,03 Energia (Kcal): 627,47					

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"> • FEIJÃO CARIOSA (DIETA) 90G • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • 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"> • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • 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 • CREME DE MILHO SEM LEITE 50G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • BIFE COM MOLHO (DIETA) 100G • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • 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): 39,83 Lipídios (g): 13,60 Carboidrato (g): 94,94 Cálcio (mg): 115,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 186,40 Vitamina C (mg): 36,45 Energia (Kcal): 653,04					

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 CARIOLA (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 E REPOLHO REFOGADOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • FEIJÃO CARIOLA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • 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 • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • MELÃO 150G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,98 Lipídios (g): 12,30 Carboidrato (g): 88,89 Cálcio (mg): 78,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 516,12 Vitamina C (mg): 37,60 Energia (Kcal): 609,41
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,35 Lipídios (g): 12,86 Carboidrato (g): 91,27 Cálcio (mg): 88,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 492,11 Vitamina C (mg): 35,76 Energia (Kcal): 628,34

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 COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,45 Lipídios (g): 6,88 Carboidrato (g): 42,72 Cálcio (mg): 208,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 44,15 Vitamina C (mg): 1,31 Energia (Kcal): 273,19					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MARGARINA SEM SAL 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA DIET 180ML • 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) • MAMÃO FATIADO 85G • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180G • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,37 Lipídios (g): 9,51 Carboidrato (g): 48,20 Cálcio (mg): 220,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 78,35 Vitamina C (mg): 14,99 Energia (Kcal): 319,43					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • MARGARINA SEM SAL 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (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 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MARGARINA SEM SAL 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MARGARINA SEM SAL 10G • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,90 Lipídios (g): 10,90 Carboidrato (g): 45,95 Cálcio (mg): 234,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 72,23 Vitamina C (mg): 1,77 Energia (Kcal): 316,22					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • MARGARINA SEM SAL 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAMÃO FATIADO 85G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML • BISCOITO DOCE DIET 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 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): 10,62 Carboidrato (g): 47,61 Cálcio (mg): 238,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 92,02 Vitamina C (mg): 15,05 Energia (Kcal): 321,29					

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"> • REQUEIJÃO LIGHT 15G • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA DIET 180ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • MARGARINA SEM SAL 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • REQUEIJÃO LIGHT 15G • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE LARANJA DIET 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,12 Lipídios (g): 11,21 Carboidrato (g): 46,43 Cálcio (mg): 247,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 78,79 Vitamina C (mg): 4,47 Energia (Kcal): 324,48					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 11,16 Lipídios (g): 10,28 Carboidrato (g): 46,71 Cálcio (mg): 233,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 77,56 Vitamina C (mg): 8,47 Energia (Kcal): 316,73					

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
NOTURNO					<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"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,80 Lipídios (g): 7,33 Carboidrato (g): 65,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 182,11 Vitamina C (mg): 18,94 Energia (Kcal): 387,24					

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
NOTURNO	<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 INTEGRAL FATIADO G/NOT 75G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS G/NOT (DIETA) 70G <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"> • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G • PONKAN (1 un / 120G) • CARNE MOÍDA REFOGADA G/NOT (DIETA) 75G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,68 Lipídios (g): 7,39 Carboidrato (g): 69,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 138,20 Vitamina C (mg): 51,58 Energia (Kcal): 464,94					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
NOTURNO	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 120G) • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E CENOURA G/NOT (DIETA) 300G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT HIPOSSÓDICO 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 ABOBRINHA G/NOT (DIETA) 120G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA G/NOT (DIETA) 180G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT (DIETA) 120G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,42 Lipídios (g): 6,83 Carboidrato (g): 60,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 134,63 Vitamina C (mg): 30,91 Energia (Kcal): 394,01					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
NOTURNO	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) • CARNE MOÍDA COM CENOURA (DIETA) G/NOT 120G • CARNE MOÍDA REFOGADA G/NOT (DIETA) 75G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU G/NOT (DIETA) 300G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT (DIETA) 120G • FRANGO E CENOURA PARA PÃO G/NOT (DIETA) 75G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA G/NOT (DIETA) 180G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU G/NOT (DIETA) 120G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO G/NOT (DIETA) 180G • MELÃO FATIADO 150G • MOLHO DE CARNE COM CENOURA E ERVILHA G/NOT (DIETA) 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,44 Lipídios (g): 10,18 Carboidrato (g): 66,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 211,96 Vitamina C (mg): 19,47 Energia (Kcal): 515,54					

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
NOTURNO	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA (DIETA) G/NOT 160G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM G/NOT (DIETA) 120G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA G/NOT (DIETA) 300G 	<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 MORANGO DIET 200ML • PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) • CARNE MOÍDA COM CENOURA (DIETA) G/NOT 120G • CARNE MOÍDA REFOGADA G/NOT (DIETA) 75G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA G/NOT (DIETA) 180G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA G/NOT (DIETA) 70G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,15 Lipídios (g): 8,18 Carboidrato (g): 66,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 261,44 Vitamina C (mg): 44,19 Energia (Kcal): 466,09
Cálculo Mensal	Proteína (g): 31,45 Lipídios (g): 8,08 Carboidrato (g): 65,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 186,21 Vitamina C (mg): 35,18 Energia (Kcal): 454,54