

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					• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO CARIOCA (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): 29,21 Carboidrato (g): 104,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3004,85 Vitamina C (mg): 29,50 Energia (Kcal): 827,75					

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	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • SALADA DE FRUTAS 100G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G	• FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • SALADA DE PEPINO 40G • ARROZ INTEGRAL 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • ABÓBORA REFOGADA (DIETA) 58G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • SALADA DE TOMATE 60G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE ALFACE 15G • CREME DE MANGA DIET COM LEITE DE SOJA 90G • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO CARIOCA (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): 40,36 Lipídios (g): 10,38 Carboidrato (g): 82,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 341,83 Vitamina C (mg): 58,07 Energia (Kcal): 577,66					

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	• ARROZ INTEGRAL 100G • LARANJA (1 un / 100G) • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL 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): 40,07 Lipídios (g): 16,39 Carboidrato (g): 83,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 349,14 Vitamina C (mg): 54,21 Energia (Kcal): 635,40					

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	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO (DIETA) 100G • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G • PONKAN (1 un / 80G) • ARROZ INTEGRAL COM VAGEM 100G • SALADA DE PEPINO 40G	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ INTEGRAL 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	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO CARIOCA (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): 36,96 Lipídios (g): 17,99 Carboidrato (g): 85,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 170,06 Vitamina C (mg): 60,76 Energia (Kcal): 647,57					

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	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO (DIETA) 150G • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • ACELGA REFOGADA (DIETA) 45G • MELÃO 150G • SALADA DE TOMATE 60G	• ARROZ INTEGRAL 100G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CHUCHU REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL 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): 37,15 Lipídios (g): 15,79 Carboidrato (g): 94,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 295,37 Vitamina C (mg): 56,95 Energia (Kcal): 660,72					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 38,65 Lipídios (g): 15,81 Carboidrato (g): 87,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 418,42 Vitamina C (mg): 56,16 Energia (Kcal): 639,74					

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					• CHÁ DE HORTELÃ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE					• CHÁ DE HORTELÃ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,23 Lipídios (g): 5,16 Carboidrato (g): 73,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 5,53 Vitamina C (mg): 0,58 Energia (Kcal): 399,50					

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	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO DIET 190ML • PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• VITAMINA DE BANANA DIET COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50G	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAMÃO FATIADO 85G	• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO DIET 190ML • PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• VITAMINA DE BANANA DIET COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50G	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAMÃO FATIADO 85G	• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,00 Lipídios (g): 9,48 Carboidrato (g): 98,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 37,27 Vitamina C (mg): 30,73 Energia (Kcal): 553,69					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO DIET 190ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE DIET 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML • PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • BANANA (1 un / 130G)	• PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE DIET 50G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO DIET 190ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE DIET 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML • PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • BANANA (1 un / 130G)	• PÃO INTEGRAL SEM LEITE 50G • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE DIET 50G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,64 Lipídios (g): 12,81 Carboidrato (g): 98,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 11,33 Vitamina C (mg): 15,35 Energia (Kcal): 575,41					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO DIET 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE 60G	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • BOLO DE CENOURA DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50G	• VITAMINA DE BANANA DIET COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE DIET 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO DIET 190ML • CHINEQUE DE GOIABADA SEM LEITE 60G	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • BOLO DE CENOURA DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50G	• VITAMINA DE BANANA DIET COM LEITE DE SOJA 180ML • BISCOITO DOCE SEM LEITE DIET 50G • CAQUI (1 un / 120G)	• REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,02 Lipídios (g): 14,31 Carboidrato (g): 105,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 42,16 Vitamina C (mg): 16,64 Energia (Kcal): 621,56					

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	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE BAUNILHA DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50G	• PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA DIET, SEM GLÚTEN E LEITE 50G	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
INTEGRAL TARDE	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE BAUNILHA DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50G	• PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA DIET, SEM GLÚTEN E LEITE 50G	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,64 Lipídios (g): 14,46 Carboidrato (g): 94,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 12,11 Vitamina C (mg): 6,29 Energia (Kcal): 583,17					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 20,40 Lipídios (g): 12,18 Carboidrato (g): 97,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 24,17 Vitamina C (mg): 15,97 Energia (Kcal): 569,31					

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					• RISOTO INTEGRAL DE CARNE E BRÓCOLIS 150G • PONKAN (1 un / 120G)	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,05 Lipídios (g): 3,97 Carboidrato (g): 40,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 67,75 Vitamina C (mg): 37,07 Energia (Kcal): 244,63					

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	● ISCAS DE FRANGO E CENOURA (DIETA) 60G ● CAQUI (1 un / 120G) ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G	● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO (DIETA) 150G ● PONKAN (1 un / 120G)	● SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML ● PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	● SAGU DE UVA DIET 150G ● CREME DE LEITE DE SOJA DIET 20G ● BANANA (1 un / 130G)	● SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML ● PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G	● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML ● PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,00 Lipídios (g): 3,11 Carboidrato (g): 42,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 65,27 Vitamina C (mg): 30,21 Energia (Kcal): 252,79					

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	• RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E ABOBRINHA 150G • PONKAN (1 un / 120G)	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM LEITE 100G	• SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE (DIETA) 150G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• VITAMINA DE GOIABA 180ML • BOLO DE CENOURA DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,12 Lipídios (g): 5,11 Carboidrato (g): 39,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 49,46 Vitamina C (mg): 25,40 Energia (Kcal): 247,15					

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	• SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (DIETA) 150G • BANANA (1 un / 130G)	• CAQUI (1 un / 120G) • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,42 Lipídios (g): 3,23 Carboidrato (g): 48,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 54,30 Vitamina C (mg): 12,42 Energia (Kcal): 280,77					

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	● MOLHO DE FRANGO E VAGEM (DIETA) 50G ● PONKAN (1 un / 120G) ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G	● RISOTO INTEGRAL DE CARNE E ABOBRINHA 150G ● MAÇÃ (1 un / 100G)	● SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML ● PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G ● CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G	● SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA (DIETA) 150G ● LARANJA (1 un / 100G)	● CANJICA DIET COM LEITE DE SOJA 200G ● CAQUI (1 un / 120G)	● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML ● PÃO DE AVEIA SEM LEITE 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,53 Lipídios (g): 3,95 Carboidrato (g): 41,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1536,36 Vitamina C (mg): 38,19 Energia (Kcal): 248,37					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,94 Lipídios (g): 3,86 Carboidrato (g): 42,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 398,76 Vitamina C (mg): 27,36 Energia (Kcal): 256,30					