

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE, AS PREPARAÇÕES DEVEM SER ELABORADAS SEM ALHO.						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 29/06	Terça-Feira, 30/06	Quarta-Feira, 01/07	Quinta-Feira, 02/07	Sexta-Feira, 03/07	Sábado, 04/07
ALMOÇO			• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • PERA 100G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS (RESTRIÇÃO) 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • CAQUI (1 un / 120G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,37 Lipídios (g): 23,27 Carboidrato (g): 110,38 Cálcio (mg): 85,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1227,39 Vitamina C (mg): 23,05 Energia (Kcal): 813,04					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/07	Terça-Feira, 07/07	Quarta-Feira, 08/07	Quinta-Feira, 09/07	Sexta-Feira, 10/07	Sábado, 11/07
ALMOÇO	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 80G • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G • SALADA DE COUVE-FLORES 30G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • PERA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • BIFE COM ERVILHA E MILHO (RESTRIÇÃO) 100G • PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE GRÃO DE BICO 30G • MANGA PICADA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,61 Lipídios (g): 14,72 Carboidrato (g): 91,50 Cálcio (mg): 108,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 407,54 Vitamina C (mg): 27,37 Energia (Kcal): 659,66					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/07	Terça-Feira, 14/07	Quarta-Feira, 15/07	Quinta-Feira, 16/07	Sexta-Feira, 17/07	Sábado, 18/07
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/07	Terça-Feira, 21/07	Quarta-Feira, 22/07	Quinta-Feira, 23/07	Sexta-Feira, 24/07	Sábado, 25/07
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
ALMOÇO	RECESSO	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 80G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS (RESTRIÇÃO) 100G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • PERA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BATATA SALSA COZIDA 40G • SALADA DE BRÓCOLIS COM CENOURA 55G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MANGA PICADA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,12 Lipídios (g): 8,86 Carboidrato (g): 88,97 Cálcio (mg): 85,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 379,86 Vitamina C (mg): 29,61 Energia (Kcal): 583,48					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,72 Lipídios (g): 14,91 Carboidrato (g): 95,38 Cálcio (mg): 95,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 603,28 Vitamina C (mg): 27,04 Energia (Kcal): 672,61					