

Observações						
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 • BARREADO (DIETA) 90G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BETERRABA COZIDA (DIETA) 50G • SALADA DE PEPINO 40G • PONKAN (1 un / 120G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO DE TOMATE COM ERVILHA (DIETA) 100G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,84 Lipídios (g): 11,79 Carboidrato (g): 95,44 Cálcio (mg): 89,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 906,15 Vitamina C (mg): 55,50 Energia (Kcal): 627,49					

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 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BIFE COM ERVILHA, MILHO E TOMATE 100G • PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G • SALADA DE ALFACE 15G • PONKAN (1 un / 120G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G • SALADA DE COUVE-FLORES COM LIMÃO 30G • MELANCIA 150G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE GRÃO DE BICO COM TOMATE 40G • MELÃO 150G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO (DIETA) 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,74 Lipídios (g): 9,30 Carboidrato (g): 91,83 Cálcio (mg): 115,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 229,66 Vitamina C (mg): 60,16 Energia (Kcal): 612,31					

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 • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • PONKAN (1 un / 120G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BATATA SALSA COZIDA 40G • SALADA DE BRÓCOLIS COM CENOURA 55G • SAGU DE UVA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,69 Lipídios (g): 8,63 Carboidrato (g): 88,26 Cálcio (mg): 94,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 221,71 Vitamina C (mg): 67,36 Energia (Kcal): 582,27					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,08 Lipídios (g): 9,70 Carboidrato (g): 91,54 Cálcio (mg): 102,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 396,13 Vitamina C (mg): 61,39 Energia (Kcal): 606,09					