

Observações						
OBSERVAÇÃO: O CÁLCULO DE CAR (CARBOIDRATO) POR ALIMENTO FOI FEITO COM BASE NA TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TACO).						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 02/03	Terça-Feira, 03/03	Quarta-Feira, 04/03	Quinta-Feira, 05/03	Sexta-Feira, 06/03	Sábado, 07/03
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G CAR 1,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● BATATA REFOGADA 100G CAR 22,04 ● ISCAS DE CARNE E BRÓCOLIS 60G CAR 2,36 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G CAR 1,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● BATATA REFOGADA 100G CAR 22,04 ● ISCAS DE CARNE E BRÓCOLIS 60G CAR 2,36 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,27 Lipídios (g): 10,43 Carboidrato (g): 90,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 170,11 Vitamina C (mg): 57,73 Energia (Kcal): 544,93					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 09/03	Terça-Feira, 10/03	Quarta-Feira, 11/03	Quinta-Feira, 12/03	Sexta-Feira, 13/03	Sábado, 14/03
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● ISCAS DE CARNE E ABOBRINHA 60G CAR 2,44 ● PERA 100G CAR 14,02 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G CAR 1,99 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● ISCAS DE CARNE E ABOBRINHA 60G CAR 2,44 ● PERA 100G CAR 14,02 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G CAR 1,99 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,27 Lipídios (g): 10,95 Carboidrato (g): 103,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 95,79 Vitamina C (mg): 40,67 Energia (Kcal): 620,94					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 16/03	Terça-Feira, 17/03	Quarta-Feira, 18/03	Quinta-Feira, 19/03	Sexta-Feira, 20/03	Sábado, 21/03
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 ● CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G CAR 1,00 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● PATÊ DE FRANGO 30G CAR 0,85 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) CAR 1,26 ● QUEIJO (10) (1 un / 10G) CAR 0,31 ● ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G CAR 2,11 ● GOIABA (1 un / 80G) CAR 10,41 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJICA DIET 200G CAR 39,81 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 ● CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G CAR 1,00 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● PATÊ DE FRANGO 30G CAR 0,85 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) CAR 1,26 ● QUEIJO (10) (1 un / 10G) CAR 0,31 ● ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G CAR 2,11 ● GOIABA (1 un / 80G) CAR 10,41 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJICA DIET 200G CAR 39,81 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,61 Lipídios (g): 13,82 Carboidrato (g): 98,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3054,40 Vitamina C (mg): 46,08 Energia (Kcal): 604,42					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 23/03	Terça-Feira, 24/03	Quarta-Feira, 25/03	Quinta-Feira, 26/03	Sexta-Feira, 27/03	Sábado, 28/03
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● MOLHO DE FRANGO E CHUCHU 50G CAR 1,63 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● BATATA REFOGADA 100G CAR 22,04 ● ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G CAR 1,82 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● MOLHO DE FRANGO E CHUCHU 50G CAR 1,63 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01 	<ul style="list-style-type: none"> ● BATATA REFOGADA 100G CAR 22,04 ● ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G CAR 1,82 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,15 Lipídios (g): 8,68 Carboidrato (g): 102,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 70,21 Vitamina C (mg): 68,27 Energia (Kcal): 575,46					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 30/03	Terça-Feira, 31/03	Quarta-Feira, 01/04	Quinta-Feira, 02/04	Sexta-Feira, 03/04	Sábado, 04/04
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35 ● PERA 100G CAR 14,02 				
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G CAR 0,68 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35 ● PERA 100G CAR 14,02 				
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,10 Lipídios (g): 10,25 Carboidrato (g): 83,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 10,46 Vitamina C (mg): 7,22 Energia (Kcal): 595,67					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 29,31 Lipídios (g): 10,91 Carboidrato (g): 97,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 783,23 Vitamina C (mg): 49,65 Energia (Kcal): 587,15					