

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 01/12	Terça-Feira, 02/12	Quarta-Feira, 03/12	Quinta-Feira, 04/12	Sexta-Feira, 05/12	Sábado, 06/12
ALMOÇO	● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G ● BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● MELÃO 150G	● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100G ● POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G ● SALADA DE REPOLHO 40G ● PÊSSEGO (1 un / 80G)	● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● BARREADO (DIETA) 110G ● FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) 30G ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G ● MANGA PICADA 100G	● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G ● CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G ● SALADA DE PEPINO 40G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G ● SALADA DE ALFACE 15G ● BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,20 Lipídios (g): 13,63 Carboidrato (g): 101,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 324,86 Vitamina C (mg): 28,13 Energia (Kcal): 689,18					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 08/12	Terça-Feira, 09/12	Quarta-Feira, 10/12	Quinta-Feira, 11/12	Sexta-Feira, 12/12	Sábado, 13/12
ALMOÇO	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS (RESTRIÇÃO) 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE PEPINO 40G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • POSTA ASSADA AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 100G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MELÃO 150G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS (DIETA) 80G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,42 Lipídios (g): 12,33 Carboidrato (g): 106,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 798,85 Vitamina C (mg): 31,39 Energia (Kcal): 710,32					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 15/12	Terça-Feira, 16/12	Quarta-Feira, 17/12	Quinta-Feira, 18/12	Sexta-Feira, 19/12	Sábado, 20/12
ALMOÇO	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE ALFACE 15G • AMEIXA (1 un / 42G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELANCIA 150G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO (DIETA) 90G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,41 Lipídios (g): 13,83 Carboidrato (g): 79,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 453,03 Vitamina C (mg): 41,36 Energia (Kcal): 599,62					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,48 Lipídios (g): 13,22 Carboidrato (g): 97,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 530,76 Vitamina C (mg): 33,07 Energia (Kcal): 671,14					