

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
ALMOÇO		• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) 80G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G • ABACAXI 100G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 90G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE PEPINO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BIFE ACEBOLADO (DIETA) 100G • BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G • PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELANCIA 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,30 Lipídios (g): 17,35 Carboidrato (g): 79,59 Energia (Kcal): 616,56					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 07/09	Terça-Feira, 08/09	Quarta-Feira, 09/09	Quinta-Feira, 10/09	Sexta-Feira, 11/09	Sábado, 12/09
ALMOÇO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 90G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • ACELGA REFOGADA (DIETA) 45G • SALADA DE TOMATE 60G • ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO (DIETA) 90G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) 80G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MELANCIA 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,57 Lipídios (g): 9,50 Carboidrato (g): 77,20 Energia (Kcal): 533,77					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 14/09	Terça-Feira, 15/09	Quarta-Feira, 16/09	Quinta-Feira, 17/09	Sexta-Feira, 18/09	Sábado, 19/09
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • QUIRERA (DIETA) 70G • SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO (DIETA) 100G • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • ABACAXI 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,81 Lipídios (g): 8,72 Carboidrato (g): 75,15 Energia (Kcal): 525,52					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/09	Terça-Feira, 22/09	Quarta-Feira, 23/09	Quinta-Feira, 24/09	Sexta-Feira, 25/09	Sábado, 26/09
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • QUIBE ASSADO SEM MOLHO (DIETA) 100G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE PEPINO 40G • ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G • FAROFA DE REPOLHO (DIETA) 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • BATATA SALSA COZIDA 40G • SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MELANCIA 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,38 Lipídios (g): 15,31 Carboidrato (g): 71,55 Energia (Kcal): 569,86					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) 30G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO (DIETA) 90G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE PEPINO 40G • ABACAXI 100G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,88 Lipídios (g): 15,94 Carboidrato (g): 75,44 Energia (Kcal): 589,76					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,82 Lipídios (g): 13,29 Carboidrato (g): 75,49 Energia (Kcal): 565,69					