

Observações						
Dieta com baixo teor de FODMAPS (alimentos fermentáveis). Todas as preparações devem ser elaboradas sem alho e cebola.						
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
DESJEJUM			<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE COCO 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● BATATA SALSAS COZIDA 50G ● SALADA DE CENOURA 25G ● MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G ● FAROFA DE COUVE 20G ● SALADA DE CENOURA 25G ● CAQUI (1 un / 180G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO 180ML ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,64 Lipídios (g): 24,25 Carboidrato (g): 205,97 Cálcio (mg): 106,71 Ferro (mg): 5,32 Retinol (mg): 1159,95 Vitamina C (mg): 133,28 Energia (Kcal): 1191,25					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/04	Terça-Feira, 07/04	Quarta-Feira, 08/04	Quinta-Feira, 09/04	Sexta-Feira, 10/04	Sábado, 11/04
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE COCO 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE COCO 190ML ● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 54G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G ● SALADA DE CENOURA 25G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE CENOURA 25G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G ● FAROFA DE BANANA 30G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● POLENTA 100G ● LARANJA (1 un / 150G) 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,50 Lipídios (g): 22,40 Carboidrato (g): 167,58 Cálcio (mg): 80,26 Ferro (mg): 3,84 Retinol (mg): 339,37 Vitamina C (mg): 111,82 Energia (Kcal): 1002,38					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 42,88 Lipídios (g): 23,01 Carboidrato (g): 180,37 Cálcio (mg): 89,08 Ferro (mg): 4,34 Retinol (mg): 612,90 Vitamina C (mg): 118,97 Energia (Kcal): 1065,34					