

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, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G CAR 1,30 • BATATA SALSA SAUTÉ 40G CAR 16,82 • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G CAR 2,79 • MELÃO 150G CAR 10,01	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • FRICASSÉ DE FRANGO 90G CAR 5,71 • BATATA PALHA 25G CAR 19,39 • SALADA DE BRÓCOLIS 30G CAR 2,46 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G CAR 31,09 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) CAR 0,33 • CENOURA REFOGADA 30G CAR 2,97 • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G CAR 1,64 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • PICADINHO DE CARNE 80G CAR 1,95 • FAROFA DE COUVE 30G CAR 23,93 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,39 Lipídios (g): 15,80 Carboidrato (g): 77,45 Cálcio (mg): 103,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 178,60 Vitamina C (mg): 51,26 Energia (Kcal): 587,75					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • BARREADO 90G CAR 1,53 • FAROFA DE ESPINAFRE 30G CAR 26,73 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • MELÃO 150G CAR 10,01	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 • ABOBRINHA REFOGADA 35G CAR 3,07 • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G CAR 5,53 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 • QUIRERA 70G CAR 17,76 • SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • FRANGO ASSADO 110G CAR 0,22 • COUVE-FLOR COZIDA 50G CAR 4,97 • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16 • SAGU DE UVA DIET 100G CAR 13,16	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G CAR 0,43 • ABOBRINHA REFOGADA 35G CAR 3,07 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,97 Lipídios (g): 16,78 Carboidrato (g): 74,01 Cálcio (mg): 73,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,54 Vitamina C (mg): 33,50 Energia (Kcal): 590,18					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • POSTA ASSADA AO MOLHO 100G CAR 2,28 • POLENTA CREMOSA 60G CAR 11,04 • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22 • SAGU DE UVA DIET 100G CAR 13,16	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) CAR 0,33 • CENOURA E REPOLHO REFOGADOS 60G CAR 5,51 • SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G CAR 3,61 • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G CAR 42,62 • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G CAR 3,54 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • FRANGO AO MOLHO 110G CAR 1,66 • BATATA SALSA COZIDA 40G CAR 16,82 • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G CAR 2,75 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • STROGONOFF DE CARNE 90G CAR 2,88 • BATATA PALHA 25G CAR 19,39 • SALADA DE COUVE-FLORES 30G CAR 3,43 • PONKAN (1 un / 120G) CAR 8,47	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,07 Lipídios (g): 21,16 Carboidrato (g): 77,20 Cálcio (mg): 92,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 311,94 Vitamina C (mg): 58,36 Energia (Kcal): 649,62					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • FRANGO AO MOLHO DE TOMATE COM ERVILHA 100G CAR 4,35 • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G CAR 31,09 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G CAR 1,30 • BATATA DOCE ASSADA 40G CAR 19,74 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 • MELÃO 150G CAR 10,01	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G CAR 2,64 • SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G CAR 4,30 • ACELGA REFOGADA 45G CAR 4,05 • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G CAR 3,54 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • PICADINHO DE CARNE 80G CAR 1,95 • FAROFA DE CENOURA 45G CAR 34,35 • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G CAR 2,53 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,57 Lipídios (g): 13,54 Carboidrato (g): 81,74 Cálcio (mg): 85,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 724,61 Vitamina C (mg): 40,75 Energia (Kcal): 590,08					

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 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • BARREADO 90G CAR 1,53 • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G CAR 36,06 • SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,88 Lipídios (g): 23,26 Carboidrato (g): 93,74 Cálcio (mg): 80,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 8,14 Vitamina C (mg): 6,64 Energia (Kcal): 699,67					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,14 Lipídios (g): 17,13 Carboidrato (g): 78,37 Cálcio (mg): 88,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 309,36 Vitamina C (mg): 44,09 Energia (Kcal): 608,95					