

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, 01/12	Terça-Feira, 02/12	Quarta-Feira, 03/12	Quinta-Feira, 04/12	Sexta-Feira, 05/12	Sábado, 06/12
REGULAR MANHÃ	● RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E BRÓCOLIS G/NOT 300G CAR 50,84 ● PÊSSEGO (1 un / 80G) CAR 7,46	● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● SANDUÍCHE NATURAL G/NOT 150G CAR 37,98	● IOGURTE DE MORANGO 180G CAR 26,68 ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G CAR 43,50 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01	● MOLHO DE CARNE E CENOURA G/NOT 120G CAR 3,51 ● MELANCIA FATIADA 150G CAR 14,00 ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G CAR 54,02	● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35	● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 ● BOLO DE BANANA E CANELA DIET G/NOT 100G CAR 68,47
REGULAR TARDE	● PÊSSEGO (1 un / 80G) CAR 7,46 ● RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E BRÓCOLIS G/NOT 300G CAR 50,84	● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● SANDUÍCHE NATURAL G/NOT 150G CAR 37,98	● IOGURTE DE MORANGO 180G CAR 26,68 ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G CAR 43,50 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01	● MOLHO DE CARNE E CENOURA G/NOT 120G CAR 3,51 ● MELANCIA FATIADA 150G CAR 14,00 ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G CAR 54,02	● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35	● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 ● BOLO DE BANANA E CANELA DIET G/NOT 100G CAR 68,47
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,06 Lipídios (g): 18,84 Carboidrato (g): 140,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 203,34 Vitamina C (mg): 28,61 Energia (Kcal): 890,07					

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
REGULAR MANHÃ	• ARROZ INTEGRAL G/ NOT 180G CAR 57,18 • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G CAR 6,81 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15	• POLENTA G/NOT 180G CAR 46,14 • MOLHO DE CARNE E CHUCHU G/NOT 120G CAR 3,29 • MELANCIA FATIADA 150G CAR 14,00	• SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 • CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 • BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) G/NOT (1 un / 70G) CAR 2,19	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G CAR 1,42	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • BOLO DE BANANA E CANELA DIET G/NOT 100G CAR 68,47
REGULAR TARDE	• ARROZ INTEGRAL G/ NOT 180G CAR 57,18 • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G CAR 6,81 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15	• POLENTA G/NOT 180G CAR 46,14 • MOLHO DE CARNE E CHUCHU G/NOT 120G CAR 3,29 • MELANCIA FATIADA 150G CAR 14,00	• SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 • CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 • BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) G/NOT (1 un / 70G) CAR 2,19	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G CAR 1,42	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • BOLO DE BANANA E CANELA DIET G/NOT 100G CAR 68,47
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,12 Lipídios (g): 22,22 Carboidrato (g): 128,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 94,97 Vitamina C (mg): 32,58 Energia (Kcal): 858,18					

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
REGULAR MANHÃ	● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 ● PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35	● CANJICA DIET G/NOT 250G CAR 49,76 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01	● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 ● PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G CAR 1,42	● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G CAR 54,02 ● CARNE MOÍDA, CENOURA E TOMATE REFOGADA G/NOT 120G CAR 3,40 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
REGULAR TARDE	● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 ● PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35	● CANJICA DIET G/NOT 250G CAR 49,76 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01	● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 ● PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G CAR 1,42	● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G CAR 54,02 ● CARNE MOÍDA, CENOURA E TOMATE REFOGADA G/NOT 120G CAR 3,40 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,20 Lipídios (g): 19,37 Carboidrato (g): 127,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 5633,94 Vitamina C (mg): 36,43 Energia (Kcal): 901,41					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 45,87 Lipídios (g): 20,24 Carboidrato (g): 132,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1520,35 Vitamina C (mg): 32,05 Energia (Kcal): 880,94					