

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.						
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
REGULAR TARDE		• MAÇÃ (1 un / 100G) • BATATA REFOGADA (DIETA) 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO (DIETA) 70G	• VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G	• MACARRÃO PARAFUSO (DIETA) 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ (DIETA) 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS (DIETA) 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,98 Lipídios (g): 6,85 Carboidrato (g): 47,47 Energia (Kcal): 317,43					

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
REGULAR TARDE	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• MACARRÃO PARAFUSO (DIETA) 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,63 Lipídios (g): 7,73 Carboidrato (g): 50,30 Energia (Kcal): 334,15					

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
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE CARNE MOÍDA (DIETA) 60G • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • BANANA (1 un / 130G) • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G	• ARROZ (DIETA) 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G	• MACARRÃO PARAFUSO (DIETA) 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,51 Lipídios (g): 7,33 Carboidrato (g): 46,65 Energia (Kcal): 324,37					

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
REGULAR TARDE	• ARROZ (DIETA) 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS (DIETA) 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• MACARRÃO PARAFUSO (DIETA) 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,21 Lipídios (g): 6,06 Carboidrato (g): 48,92 Energia (Kcal): 303,88					

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
REGULAR TARDE	• ARROZ (DIETA) 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • HAMBÚRGUER DE CARNE MOÍDA (DIETA) 60G • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • TOMATE (RODELA) 15G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,81 Lipídios (g): 7,63 Carboidrato (g): 49,10 Energia (Kcal): 325,37					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 17,21 Lipídios (g): 7,02 Carboidrato (g): 48,30 Energia (Kcal): 319,56					