

| 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, 28/09                                                                                                                                                 | Terça-Feira, 29/09 | Quarta-Feira, 30/09 | Quinta-Feira, 01/10                                                                                                                                                                             | Sexta-Feira, 02/10                                                                                                                                                         | Sábado, 03/10                                                                                                                                 |
| REGULAR MANHÃ                                                                                                           |                                                                                                                                                                      |                    |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56</li> <li>● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79</li> <li>● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88</li> <li>● ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G CAR 0,93</li> <li>● BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56</li> <li>● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46</li> </ul> |
| Tabela Nutricional                                                                                                      |                                                                                                                                                                      |                    |                     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |
| Cálculo Semanal                                                                                                         | Proteína (g): 17,63 Lipídios (g): 7,62 Carboidrato (g): 50,75 Cálcio (mg): 65,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 21,94 Vitamina C (mg): 2,72 Energia (Kcal): 336,95 |                    |                     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 05/10                                                                                                                                                                          | Terça-Feira, 06/10                                                                                                                                                                  | Quarta-Feira, 07/10                                                                                                                                                                                              | Quinta-Feira, 08/10                                                                                                                                                                                                                      | Sexta-Feira, 09/10                                                                                                                                                                                                                                            | Sábado, 10/10                                                                                                                                                 |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| REGULAR MANHÃ      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 100G<br/>CAR 32,88</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)<br/>CAR 5,93</li> <li>● ISCAS DE CARNE E<br/>BRÓCOLIS 60G<br/>CAR 2,36</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● POLENTA 100G<br/>CAR 25,63</li> <li>● MOLHO DE CARNE E<br/>ABÓBORA 50G<br/>CAR 2,35</li> <li>● MELÃO FATIADO 150G<br/>CAR 10,06</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO POLPA DE<br/>MANGA DIET 200ML<br/>CAR 12,78</li> <li>● PÃO DE AVEIA (1 un /<br/>50G)<br/>CAR 29,79</li> <li>● CARNE MOÍDA PARA<br/>PÃO 60G<br/>CAR 1,00</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● IOGURTE DE COCO DIET<br/>180ML<br/>CAR 14,67</li> <li>● FLOCOS DE MILHO DIET,<br/>SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS<br/>E SOJA 50G<br/>CAR 43,33</li> <li>● BANANA (1 un / 130G)<br/>CAR 18,64</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO POLPA DE<br/>GOIABA DIET 200ML<br/>CAR 17,56</li> <li>● PATÊ DE FRANGO 30G<br/>CAR 0,85</li> <li>● ALFACE CRESPA (FOLHA)<br/>10G<br/>CAR 0,23</li> <li>● PÃO DE AVEIA (1 un /<br/>50G)<br/>CAR 29,79</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO POLPA DE<br/>GOIABA DIET 200ML<br/>CAR 17,56</li> <li>● BOLO DE CHOCOLATE<br/>DIET 50G<br/>CAR 33,46</li> </ul> |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 14,02 Lipídios (g): 5,95 Carboidrato (g): 49,81 Cálcio (mg): 82,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 170,58 Vitamina C (mg): 16,24 Energia (Kcal): 303,80                        |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 12/10                                                                                                                                                  | Terça-Feira, 13/10 | Quarta-Feira, 14/10                                                                                                                                                                                   | Quinta-Feira, 15/10                                                                                                                                                                               | Sexta-Feira, 16/10                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sábado, 17/10                                                                                                                                         |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| REGULAR MANHÃ      | FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA                                                                                                                                     | RECESSO            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G<br/>CAR 30,01</li> <li>• ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G<br/>CAR 1,99</li> <li>• MELANCIA FATIADA 150G<br/>CAR 7,33</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML<br/>CAR 17,56</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G<br/>CAR 33,46</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)<br/>CAR 12,06</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML<br/>CAR 17,56</li> <li>• PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G)<br/>CAR 24,15</li> <li>• HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G)<br/>CAR 1,26</li> <li>• QUEIJO (1 un / 15G)<br/>CAR 0,46</li> <li>• ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G<br/>CAR 0,23</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML<br/>CAR 17,56</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G<br/>CAR 33,46</li> </ul> |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                       |                    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 13,20 Lipídios (g): 9,41 Carboidrato (g): 49,27 Cálcio (mg): 114,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 67,02 Vitamina C (mg): 2,90 Energia (Kcal): 324,49 |                    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 19/10                                                                                                                                                                           | Terça-Feira, 20/10                                                                                                                                                                       | Quarta-Feira, 21/10                                                                                                                                                   | Quinta-Feira, 22/10                                                                                                                                                                                                  | Sexta-Feira, 23/10                                                                                                                                                                       | Sábado, 24/10                                                                                                                                 |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| REGULAR MANHÃ      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78</li> <li>• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79</li> <li>• FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00</li> <li>• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA 100G CAR 25,63</li> <li>• MOLHO DE FRANGO E BRÓCOLIS 50G CAR 2,97</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30</li> <li>• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33</li> <li>• BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01</li> <li>• BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46</li> </ul> |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 16,19 Lipídios (g): 6,80 Carboidrato (g): 49,08 Cálcio (mg): 91,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 54,18 Vitamina C (mg): 19,51 Energia (Kcal): 314,42                          |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 26/10                                                                                                                                                    | Terça-Feira, 27/10                                                                                                                                                          | Quarta-Feira, 28/10                                                                                                                                                                                                                                                                            | Quinta-Feira, 29/10                                                                                                                                                                      | Sexta-Feira, 30/10                                                                                                                                                                                                               | Sábado, 31/10                                                                                                                                 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| REGULAR MANHÃ      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64</li> <li>• CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88</li> <li>• MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G CAR 1,76</li> <li>• MELANCIA FATIADA 150G CAR 7,33</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56</li> <li>• PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15</li> <li>• HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) CAR 1,26</li> <li>• QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46</li> <li>• ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01</li> <li>• MOLHO DE CARNE E ABÓBORA 50G CAR 2,35</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56</li> <li>• PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97</li> <li>• PATÊ DE FRANGO 30G CAR 0,85</li> <li>• ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46</li> </ul> |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 12,76 Lipídios (g): 6,79 Carboidrato (g): 42,70 Cálcio (mg): 103,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 171,29 Vitamina C (mg): 9,66 Energia (Kcal): 275,23  |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                               |
| Cálculo Mensal     | Proteína (g): 14,54 Lipídios (g): 7,11 Carboidrato (g): 47,95 Cálcio (mg): 92,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 108,41 Vitamina C (mg): 11,69 Energia (Kcal): 306,78  |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                               |