

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, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
REGULAR MANHÃ		• VITAMINA DE BANANA DIET 180ML CAR 20,22 • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) CAR 1,26 • QUEIJO (10) (1 un / 10G) CAR 0,31 • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23	• LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CENOURA DIET 50G CAR 25,00 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,53 Lipídios (g): 11,63 Carboidrato (g): 55,52 Energia (Kcal): 369,47					

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 MANHÃ	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46 • MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	• IOGURTE DE COCO DIET 180ML CAR 14,67 • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,45 Lipídios (g): 8,24 Carboidrato (g): 62,22 Energia (Kcal): 357,33					

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 MANHÃ	• LEITE 190ML CAR 8,62 • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G CAR 36,05 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • MANTEIGA 7G CAR 0,00 • MAMÃO FATIADO 85G CAR 8,77	• VITAMINA DE BANANA DIET 180ML CAR 20,22 • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 • MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	• SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 • CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G CAR 23,33 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,31 Lipídios (g): 10,91 Carboidrato (g): 53,51 Energia (Kcal): 343,00					

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 MANHÃ	• VITAMINA DE MARACUJÁ DIET 180ML CAR 14,99 • BOLO DE ABACAXI E CANELA DIET 50G CAR 26,10 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) CAR 1,26 • QUEIJO (10) (1 un / 10G) CAR 0,31 • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23 • ABACAXI 100G CAR 14,01 • SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 • MAMÃO FATIADO 85G CAR 8,77	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,37 Lipídios (g): 13,22 Carboidrato (g): 57,15 Energia (Kcal): 388,93					

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	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • BISCOITO DOCE DIET 50G CAR 31,50 • MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,09 Lipídios (g): 9,92 Carboidrato (g): 52,49 Energia (Kcal): 314,47					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 11,32 Lipídios (g): 11,19 Carboidrato (g): 55,90 Energia (Kcal): 358,88					