

Observações						
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
INTEGRAL MANHÃ		• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BISCOITO CREAM CRACKER 50G CAR 34,37 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 11,78 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• VITAMINA DE BANANA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 20,22 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
INTEGRAL TARDE		• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BISCOITO CREAM CRACKER 50G CAR 34,37 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 11,78 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• VITAMINA DE BANANA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 20,22 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,69 Lipídios (g): 14,10 Carboidrato (g): 91,11 Energia (Kcal): 593,78					

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
INTEGRAL MANHÃ	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• IOGURTE DE COCO DESNATADO DIET 180ML CAR 16,02 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G CAR 43,50 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
INTEGRAL TARDE	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• IOGURTE DE COCO DESNATADO DIET 180ML CAR 16,02 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G CAR 43,50 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,87 Lipídios (g): 15,02 Carboidrato (g): 111,08 Energia (Kcal): 623,21					

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
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE ABACAXI E CANELA DIET 50G CAR 26,10 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 16,35 • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G CAR 23,33 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML CAR 15,26 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
INTEGRAL TARDE	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE ABACAXI E CANELA DIET 50G CAR 26,10 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 16,35 • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G CAR 23,33 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML CAR 15,26 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,26 Lipídios (g): 13,50 Carboidrato (g): 88,95 Energia (Kcal): 562,66					

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
INTEGRAL MANHÃ	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 11,78 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G CAR 40,00 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• CHÁ DE HORTELÃ DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• VITAMINA DE MARACUJÁ DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 18,04 • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G CAR 36,05 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 11,78 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G CAR 40,00 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• CHÁ DE HORTELÃ DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• VITAMINA DE MARACUJÁ DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 18,04 • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G CAR 36,05 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,56 Lipídios (g): 11,33 Carboidrato (g): 97,60 Energia (Kcal): 565,59					

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
INTEGRAL MANHÃ	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00 • SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML CAR 5,80 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79	• VITAMINA DE MANGA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 19,94 • BISCOITO DOCE DIET 50G CAR 31,50 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06			
INTEGRAL TARDE	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML CAR 5,80 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• VITAMINA DE MANGA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 19,94 • BISCOITO DOCE DIET 50G CAR 31,50 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,56 Lipídios (g): 9,68 Carboidrato (g): 82,80 Energia (Kcal): 460,19					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 23,81 Lipídios (g): 12,86 Carboidrato (g): 94,48 Energia (Kcal): 567,16					