

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 TARDE	● RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E BRÓCOLIS 150G CAR 25,42 ● MELANCIA FATIADA 150G CAR 14,00	● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42	● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01	● MOLHO DE CARNE COM VAGEM 50G CAR 1,91 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01	● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35	● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 ● BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G CAR 34,24
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,08 Lipídios (g): 4,96 Carboidrato (g): 50,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 40,39 Vitamina C (mg): 10,67 Energia (Kcal): 299,84					

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 TARDE	• ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 • ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G CAR 1,82 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) CAR 2,19	• SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 • CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 • BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01	• POLENTA 100G CAR 25,63 • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 • MELANCIA FATIADA 150G CAR 14,00	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G CAR 34,24
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,22 Lipídios (g): 6,97 Carboidrato (g): 44,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 50,05 Vitamina C (mg): 10,66 Energia (Kcal): 288,98					

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 TARDE	● 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 (1 un / 50G) CAR 29,79 ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35	● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 ● SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50	● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● CARNE MOÍDA COM CENOURA 60G CAR 1,45 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,74 Lipídios (g): 5,16 Carboidrato (g): 45,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 54,25 Vitamina C (mg): 12,33 Energia (Kcal): 274,57					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,05 Lipídios (g): 5,76 Carboidrato (g): 47,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 47,48 Vitamina C (mg): 11,08 Energia (Kcal): 289,45					