

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
INTEGRAL MANHÃ		• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BISCOITO SALGADO INTEGRAL 50G CAR 35,00 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • MANTEIGA 7G CAR 0,00	• VITAMINA DE BANANA DIET 180ML CAR 20,22 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
INTEGRAL TARDE		• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BISCOITO SALGADO INTEGRAL 50G CAR 35,00 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • MANTEIGA 7G CAR 0,00	• VITAMINA DE BANANA DIET 180ML CAR 20,22 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,35 Lipídios (g): 26,44 Carboidrato (g): 86,81 Energia (Kcal): 673,42					

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 COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	• 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	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
INTEGRAL TARDE	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	• 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	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 • 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): 23,31 Lipídios (g): 18,50 Carboidrato (g): 107,68 Energia (Kcal): 676,17					

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 190ML CAR 8,62 • 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 • MANTEIGA 7G CAR 0,00	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G CAR 23,33 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
INTEGRAL TARDE	• LEITE 190ML CAR 8,62 • 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 • MANTEIGA 7G CAR 0,00	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G CAR 23,33 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,57 Lipídios (g): 24,11 Carboidrato (g): 85,93 Energia (Kcal): 630,20					

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 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • MANTEIGA 7G CAR 0,00	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • 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 CREMOSO 15G CAR 0,36	• VITAMINA DE MARACUJÁ DIET 180ML CAR 14,99 • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G CAR 36,05 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE 190ML CAR 8,62 • 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 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • MANTEIGA 7G CAR 0,00	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • 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 CREMOSO 15G CAR 0,36	• VITAMINA DE MARACUJÁ DIET 180ML CAR 14,99 • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G CAR 36,05 • 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): 19,57 Lipídios (g): 21,80 Carboidrato (g): 93,81 Energia (Kcal): 629,47					

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 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36	• VITAMINA DE MANGA DIET 180ML CAR 16,89 • 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 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36	• VITAMINA DE MANGA DIET 180ML CAR 16,89 • BISCOITO DOCE DIET 50G CAR 31,50 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,76 Lipídios (g): 16,51 Carboidrato (g): 85,97 Energia (Kcal): 526,89					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 21,34 Lipídios (g): 22,13 Carboidrato (g): 91,71 Energia (Kcal): 633,77					