

Observações						
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
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) 80G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 110G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE PEPINO 40G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,32 Lipídios (g): 9,12 Carboidrato (g): 88,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 262,55 Vitamina C (mg): 45,29 Energia (Kcal): 581,62					

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
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE TOMATE 60G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 110G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • PURÊ DE CENOURA (DIETA) 40G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • POSTA ASSADA AO MOLHO (DIETA) 100G • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAÇÃ (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,85 Lipídios (g): 9,34 Carboidrato (g): 86,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 761,07 Vitamina C (mg): 46,84 Energia (Kcal): 579,79					

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
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 150G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO DE TOMATE COM ERVILHA (DIETA) 100G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE TOMATE 60G • ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO (DIETA) 90G • PURÊ DE CENOURA (DIETA) 40G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,99 Lipídios (g): 8,21 Carboidrato (g): 78,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 304,40 Vitamina C (mg): 62,26 Energia (Kcal): 529,97					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,49 Lipídios (g): 8,94 Carboidrato (g): 84,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 452,55 Vitamina C (mg): 50,69 Energia (Kcal): 566,21					