

| 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 |
| ALMOÇO             |                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G<br/>CAR 0,22</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) 80G<br/>CAR 32,86</li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G<br/>CAR 2,17                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ABACAXI 100G<br/>CAR 14,01</li> </ul> </li> <li>• FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G<br/>CAR 14,90</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G<br/>CAR 15,51</li> <li>• BARREADO (DIETA) 90G<br/>CAR 1,51</li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G<br/>CAR 36,06</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G<br/>CAR 1,34                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)<br/>CAR 12,06</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G<br/>CAR 14,90</li> <li>• BIFE ACEBOLADO (DIETA) 100G<br/>CAR 2,01</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G<br/>CAR 4,35</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G<br/>CAR 3,28                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 150G<br/>CAR 10,01</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G<br/>CAR 15,51</li> <li>• ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G<br/>CAR 1,33</li> <li>• PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G<br/>CAR 18,81</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G<br/>CAR 1,22                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 150G<br/>CAR 7,33</li> </ul> </li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 37,30 Lipídios (g): 17,35 Carboidrato (g): 79,59 Energia (Kcal): 616,56 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |

| 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 |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | FERIADO -<br>INDEPENDÊNCIA DO<br>BRASIL                                              | FERIADO - NOSSA<br>SENHORA DA LUZ DOS<br>PINHAIS | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G<br/>CAR 14,90</li> <li>• BARREADO (DIETA) 90G<br/>CAR 1,51</li> <li>• FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G<br/>CAR 23,93</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G<br/>CAR 0,39 <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 150G<br/>CAR 10,01</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G<br/>CAR 15,51</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G<br/>CAR 0,33</li> <li>• ACELGA REFOGADA (DIETA) 45G<br/>CAR 4,05</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G<br/>CAR 3,36 <ul style="list-style-type: none"> <li>• ABACAXI 100G<br/>CAR 14,01</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G<br/>CAR 14,90</li> <li>• BOLINHO DE CARNE ASSADO (DIETA) 90G<br/>CAR 4,30</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) 80G<br/>CAR 32,86</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G<br/>CAR 2,46 <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 150G<br/>CAR 7,33</li> </ul> </li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                      |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 37,57 Lipídios (g): 9,50 Carboidrato (g): 77,20 Energia (Kcal): 533,77 |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |

| 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 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G<br/>CAR 14,90</li> <li>• ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G<br/>CAR 1,33</li> <li>• FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G<br/>CAR 34,35</li> <li>• SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G<br/>CAR 2,53</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)<br/>CAR 5,93</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G<br/>CAR 15,51</li> <li>• ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G<br/>CAR 3,96</li> <li>• QUIRERA (DIETA) 70G<br/>CAR 17,76</li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G<br/>CAR 2,49</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G<br/>CAR 13,45</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G<br/>CAR 14,90</li> <li>• CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO (DIETA) 100G<br/>CAR 1,95</li> <li>• COUVE-FLOR COZIDA 50G<br/>CAR 4,97</li> <li>• SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G<br/>CAR 1,97</li> <li>• MELÃO 150G<br/>CAR 10,01</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G<br/>CAR 15,51</li> <li>• ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G<br/>CAR 1,33</li> <li>• BATATA REFOGADA (DIETA) 50G<br/>CAR 10,84</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G<br/>CAR 0,39</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)<br/>CAR 12,06</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G<br/>CAR 14,90</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G<br/>CAR 0,33</li> <li>• PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G<br/>CAR 18,81</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G<br/>CAR 5,35</li> <li>• ABACAXI 100G<br/>CAR 14,01</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 37,81 Lipídios (g): 8,72 Carboidrato (g): 75,15 Energia (Kcal): 525,52                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |

| 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 |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G<br/>CAR 15,51</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G<br/>CAR 0,33</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G<br/>CAR 3,07</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G<br/>CAR 3,36</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G<br/>CAR 13,45</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G<br/>CAR 14,90</li> <li>• QUIBE ASSADO SEM MOLHO (DIETA) 100G<br/>CAR 3,61</li> <li>• CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G<br/>CAR 2,97</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G<br/>CAR 1,34</li> <li>• ABACAXI 100G<br/>CAR 14,01</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G<br/>CAR 15,51</li> <li>• ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G<br/>CAR 1,33</li> <li>• FAROFA DE REPOLHO (DIETA) 30G<br/>CAR 17,03</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G<br/>CAR 5,53</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)<br/>CAR 5,93</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G<br/>CAR 14,90</li> <li>• FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G<br/>CAR 0,22</li> <li>• BATATA SALSA REFOGADA 40G<br/>CAR 16,07</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G<br/>CAR 1,32</li> <li>• MELÃO 150G<br/>CAR 10,01</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G<br/>CAR 15,51</li> <li>• ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G<br/>CAR 3,96</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G<br/>CAR 31,09</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G<br/>CAR 2,46</li> <li>• MELANCIA 150G<br/>CAR 7,33</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 38,37 Lipídios (g): 15,35 Carboidrato (g): 71,40 Energia (Kcal): 569,57                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |

| 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 |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|---------------|
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G<br/>CAR 15,51</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G<br/>CAR 0,59</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G<br/>CAR 4,35</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G<br/>CAR 0,39</li> <li>• MELÃO 150G<br/>CAR 10,01</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G<br/>CAR 14,90</li> <li>• FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G<br/>CAR 0,22</li> <li>• FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) 30G<br/>CAR 26,73</li> <li>• SALADA DE CENOURA COZIDA 40G<br/>CAR 3,54</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G<br/>CAR 13,45</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G<br/>CAR 27,25</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G<br/>CAR 15,51</li> <li>• BOLINHO DE CARNE ASSADO (DIETA) 90G<br/>CAR 4,30</li> <li>• BATATA DOCE ASSADA 40G<br/>CAR 19,74</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G<br/>CAR 1,34</li> <li>• ABACAXI 100G<br/>CAR 14,01</li> </ul> |                     |                    |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     |                    |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 37,88 Lipídios (g): 15,94 Carboidrato (g): 75,44 Energia (Kcal): 589,76                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     |                    |               |
| Cálculo Mensal            | Proteína (g): 37,82 Lipídios (g): 13,30 Carboidrato (g): 75,45 Energia (Kcal): 565,61                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     |                    |               |