

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
REGULAR MANHÃ		• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 • CHINEQUE DE UVA DIET G/NOT 120G CAR 68,03	• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO G/NOT 300G CAR 45,90 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• ARROZ INTEGRAL G/NOT 180G CAR 57,18 • ISCAS DE FRANGO E CENOURA G/NOT 70G CAR 2,39 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G CAR 1,00 • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET G/NOT 100G CAR 66,91
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,82 Lipídios (g): 12,61 Carboidrato (g): 67,02 Energia (Kcal): 457,01					

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
REGULAR MANHÃ	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G CAR 54,02 • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G CAR 6,81 • MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • BOLO DE CHOCOLATE DIET G/NOT 100G CAR 66,91	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • PATÊ DE FRANGO 30G CAR 0,85 • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET G/NOT 100G CAR 66,91
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,31 Lipídios (g): 16,95 Carboidrato (g): 67,43 Energia (Kcal): 490,38					

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
REGULAR MANHÃ	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G CAR 54,02 • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE G/NOT 120G CAR 2,17 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) CAR 1,26 • QUEIJO (10) (1 un / 10G) CAR 0,31 • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23	• CANJICA DIET G/NOT 250G CAR 49,76 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• ARROZ INTEGRAL G/NOT 180G CAR 57,18 • ISCAS DE CARNE E ABOBRINHA G/NOT 70G CAR 2,63 • MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET G/NOT 100G CAR 66,91
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,08 Lipídios (g): 12,80 Carboidrato (g): 62,39 Energia (Kcal): 459,97					

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
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00	• ARROZ INTEGRAL G/NOT 180G CAR 57,18 • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G CAR 6,81 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• IOGURTE DE MORANGO 180G CAR 26,68 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G CAR 43,50 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • PATÊ DE FRANGO 30G CAR 0,85 • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23	• POLENTA G/NOT 180G CAR 46,14 • MOLHO DE FRANGO E CENOURA G/NOT 120G CAR 4,86 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET G/NOT 100G CAR 66,91
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,88 Lipídios (g): 10,99 Carboidrato (g): 67,36 Energia (Kcal): 450,11					

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
REGULAR MANHÃ	● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) CAR 1,26 ● QUEIJO (10) (1 un / 10G) CAR 0,31 ● TOMATE (RODELA) 15G CAR 0,96	● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,82 Lipídios (g): 7,55 Carboidrato (g): 50,94 Energia (Kcal): 334,67					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 21,57 Lipídios (g): 12,34 Carboidrato (g): 64,01 Energia (Kcal): 446,29					