

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 29/06	Terça-Feira, 30/06	Quarta-Feira, 01/07	Quinta-Feira, 02/07	Sexta-Feira, 03/07	Sábado, 04/07
ALMOÇO			• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • FAROFA DE REPOLHO (DIETA) 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,55 Lipídios (g): 15,66 Carboidrato (g): 85,61 Cálcio (mg): 79,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 886,30 Vitamina C (mg): 51,45 Energia (Kcal): 641,18					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/07	Terça-Feira, 07/07	Quarta-Feira, 08/07	Quinta-Feira, 09/07	Sexta-Feira, 10/07	Sábado, 11/07
ALMOÇO	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • BIFE GRELHADO (DIETA) 100G • BATATA COZIDA SEM ÓLEO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G • SALADA DE COUVE-FLORES COM LIMÃO 30G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS (DIETA) 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,50 Lipídios (g): 12,28 Carboidrato (g): 105,76 Cálcio (mg): 76,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 143,07 Vitamina C (mg): 58,96 Energia (Kcal): 705,68					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/07	Terça-Feira, 14/07	Quarta-Feira, 15/07	Quinta-Feira, 16/07	Sexta-Feira, 17/07	Sábado, 18/07
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/07	Terça-Feira, 21/07	Quarta-Feira, 22/07	Quinta-Feira, 23/07	Sexta-Feira, 24/07	Sábado, 25/07
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
ALMOÇO	RECESSO	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO (DIETA) 90G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BATATA SALSA SAUTÉ 40G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,02 Lipídios (g): 11,44 Carboidrato (g): 84,31 Cálcio (mg): 87,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 179,62 Vitamina C (mg): 83,27 Energia (Kcal): 599,07					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,60 Lipídios (g): 12,84 Carboidrato (g): 93,57 Cálcio (mg): 81,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 341,06 Vitamina C (mg): 65,19 Energia (Kcal): 654,02					