

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
ALMOÇO		• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G) CAR 2,01 • BRÓCOLIS REFOGADO 50G CAR 3,91 • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 • MELÃO 150G CAR 10,01	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIoca 90G CAR 15,51 • FRANGO ASSADO 110G CAR 0,22 • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G CAR 42,62 • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G CAR 2,17 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 • AIPIM COM MOLHO 60G CAR 37,79 • SALADA DE ACELGA 30G CAR 2,34 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIoca 90G CAR 15,51 • BARREADO 90G CAR 1,53 • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G CAR 36,06 • SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,45 Lipídios (g): 19,80 Carboidrato (g): 89,42 Energia (Kcal): 671,84					

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 - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • BARREADO 90G CAR 1,53 • FAROFA DE COUVE 30G CAR 23,93 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) CAR 0,33 • CENOURA REFOGADA 30G CAR 2,97 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 • SAGU DE UVA DIET 100G CAR 13,16	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G CAR 1,30 • ABOBRINHA REFOGADA 35G CAR 3,07 • SALADA DE BRÓCOLIS 30G CAR 2,46 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,45 Lipídios (g): 14,32 Carboidrato (g): 66,50 Energia (Kcal): 535,57					

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	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • STROGONOFF DE CARNE 90G CAR 2,88 • BATATA PALHA 25G CAR 19,39 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 • BATATA SALSA SAUTÉ 40G CAR 16,82 • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G CAR 5,35 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G CAR 1,40 • FAROFA DE CENOURA 45G CAR 34,35 • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G CAR 2,53 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 • QUIRERA 70G CAR 17,76 • SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G CAR 2,49 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G CAR 1,95 • COUVE-FLOR COZIDA 50G CAR 4,97 • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G CAR 1,97 • MELANCIA 150G CAR 7,33	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,39 Lipídios (g): 15,47 Carboidrato (g): 80,37 Energia (Kcal): 600,51					

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	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • FRANGO ASSADO 110G CAR 0,22 • BATATA SALSA REFOGADA 40G CAR 16,07 • SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G CAR 1,32 • MELÃO 150G CAR 10,01	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G CAR 31,09 • SALADA DE BRÓCOLIS 30G CAR 2,46 • MELANCIA 150G CAR 7,33	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) CAR 0,33 • ABOBRINHA REFOGADA 35G CAR 3,07 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G CAR 3,61 • CENOURA REFOGADA 30G CAR 2,97 • SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G CAR 1,33 • FAROFA DE REPOLHO 30G CAR 17,03 • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G CAR 5,53 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,40 Lipídios (g): 19,21 Carboidrato (g): 71,62 Energia (Kcal): 604,81					

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	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • FRICASSÉ DE FRANGO 90G CAR 5,71 • BATATA PALHA 25G CAR 19,39 • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 • MELÃO 150G CAR 10,01	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 • PURÊ DE AIPIM 65G CAR 48,83 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G CAR 1,30 • BRÓCOLIS REFOGADO COM CENOURA 80G CAR 5,75 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • MELANCIA 150G CAR 7,33			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,29 Lipídios (g): 18,03 Carboidrato (g): 88,93 Energia (Kcal): 658,01					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,05 Lipídios (g): 17,48 Carboidrato (g): 79,20 Energia (Kcal): 614,73					