

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
REGULAR TARDE		• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO (DIETA) 150G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 100G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (RESTRIÇÃO) 60G • MELÃO FATIADO 150G	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DESNATADO 180ML • CHINEQUE DE GOIABADA (1 un / 60G)	• POLENTA (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (RESTRIÇÃO) 50G • BANANA (1 un / 130G)	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,49 Lipídios (g): 5,09 Carboidrato (g): 50,53 Energia (Kcal): 293,53					

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 TARDE	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO LIGHT 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• MACARRÃO PARAFUSO (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 50G • MELÃO FATIADO 150G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,25 Lipídios (g): 7,84 Carboidrato (g): 60,02 Energia (Kcal): 347,79					

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 TARDE	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• CANJICA COM LEITE DESNATADO 200G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS (RESTRIÇÃO) 60G • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G	• MACARRÃO PARAFUSO (DIETA) 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • MELÃO FATIADO 150G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,03 Lipídios (g): 5,68 Carboidrato (g): 55,81 Energia (Kcal): 337,63					

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 TARDE	• ARROZ (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO LIGHT 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• POLENTA (DIETA) 100G • MOLHO DE FRANGO E CENOURA (RESTRIÇÃO) 50G • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,45 Lipídios (g): 5,07 Carboidrato (g): 53,52 Energia (Kcal): 307,50					

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 TARDE	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DESNATADO 20G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MAÇÃ 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• ARROZ (DIETA) 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (RESTRIÇÃO) 50G • BANANA (1 un / 130G)			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,69 Lipídios (g): 3,40 Carboidrato (g): 52,78 Energia (Kcal): 295,26					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,93 Lipídios (g): 5,48 Carboidrato (g): 54,46 Energia (Kcal): 317,31					