

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G CAR 3,96 • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G CAR 31,09 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G CAR 2,97 • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G CAR 1,64 • MELÃO 150G CAR 10,01	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G CAR 1,95 • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G CAR 23,93 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G CAR 1,66 • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G CAR 10,84 • SALADA DE BRÓCOLIS 30G CAR 2,46 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G CAR 0,59 • PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G CAR 18,81 • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G CAR 2,79 • ABACAXI 100G CAR 14,01	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,15 Lipídios (g): 13,42 Carboidrato (g): 74,96 Cálcio (mg): 124,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 175,70 Vitamina C (mg): 51,53 Energia (Kcal): 569,69					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G CAR 0,43 • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G CAR 3,07 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G CAR 0,22 • COUVE-FLOR COZIDA 50G CAR 4,97 • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16 • SAGU DE UVA DIET 100G CAR 13,16	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • BARREADO (DIETA) 90G CAR 1,51 • FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) 30G CAR 26,73 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • MELÃO 150G CAR 10,01	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G CAR 10,84 • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G CAR 5,53 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G CAR 3,96 • QUIRERA (DIETA) 70G CAR 17,76 • SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,86 Lipídios (g): 13,10 Carboidrato (g): 71,45 Cálcio (mg): 70,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,56 Vitamina C (mg): 37,11 Energia (Kcal): 547,16					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G CAR 1,66 • BATATA SALSA COZIDA 40G CAR 16,82 • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G CAR 2,75 • SAGU DE UVA DIET 100G CAR 13,16	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G CAR 1,33 • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G CAR 10,84 • SALADA DE COUVE-FLORES 30G CAR 3,43 • PONKAN (1 un / 120G) CAR 8,47	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • POSTA ASSADA AO MOLHO (DIETA) 100G CAR 2,28 • POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G CAR 11,04 • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • QUIBE ASSADO SEM MOLHO (DIETA) 100G CAR 3,61 • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) 80G CAR 32,86 • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G CAR 3,54 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G CAR 2,97 • SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,01 Lipídios (g): 15,23 Carboidrato (g): 72,72 Cálcio (mg): 87,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 279,39 Vitamina C (mg): 52,97 Energia (Kcal): 580,05					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G CAR 1,95 • BATATA DOCE ASSADA 40G CAR 19,74 • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G CAR 2,53 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G CAR 1,66 • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G CAR 31,09 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G CAR 0,59 • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G CAR 34,35 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 • MELÃO 150G CAR 10,01	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 • BATATA AO SUGO (DIETA) 70G CAR 11,94 • SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • BOLINHO DE CARNE ASSADO (DIETA) 90G CAR 4,30 • ACELGA REFOGADA (DIETA) 45G CAR 4,05 • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G CAR 3,54 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,32 Lipídios (g): 13,25 Carboidrato (g): 79,03 Cálcio (mg): 82,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 727,74 Vitamina C (mg): 44,40 Energia (Kcal): 581,40					

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 (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G CAR 1,33 ● PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G CAR 18,81 ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22 ● PONKAN (1 un / 120G) CAR 8,47					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,69 Lipídios (g): 5,55 Carboidrato (g): 72,59 Cálcio (mg): 250,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 103,81 Vitamina C (mg): 76,06 Energia (Kcal): 494,80					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 38,40 Lipídios (g): 13,36 Carboidrato (g): 74,45 Cálcio (mg): 98,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 306,23 Vitamina C (mg): 47,91 Energia (Kcal): 566,02					