

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
NOTURNO		• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML CAR 15,26 • PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00	• ARROZ INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G CAR 57,18 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • FRANGO ASSADO 110G CAR 0,22 • FAROFA DE CENOURA G/NOT 45G CAR 34,35 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO G/NOT (DIETA) 300G CAR 45,90 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06		• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET G/NOT 100G CAR 66,91
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,43 Lipídios (g): 19,02 Carboidrato (g): 77,61 Energia (Kcal): 595,06					

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
NOTURNO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ INTEGRAL G/ NOT (DIETA) 180G CAR 57,18 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • STROGONOFF DE CARNE 90G CAR 2,88 • BATATA PALHA 25G CAR 19,39 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• POLENTA G/NOT (DIETA) 180G CAR 46,14 • MOLHO DE FRANGO E CENOURA G/NOT (DIETA) 120G CAR 4,86 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64		• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET G/NOT 100G CAR 66,91
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,97 Lipídios (g): 16,51 Carboidrato (g): 85,99 Energia (Kcal): 615,86					

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
NOTURNO	● ARROZ INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G CAR 57,18 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 ● PURÊ DE BATATA (DIETA) G/NOT 40G CAR 18,81 ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G CAR 5,35 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G CAR 54,02 ● MOLHO DE FRANGO E BRÓCOLIS G/NOT (DIETA) 120G CAR 7,55 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	● ARROZ INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G CAR 57,18 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) G/NOT 75G CAR 1,10 ● BATATA DOCE ASSADA (NOT) 40G CAR 19,74 ● SALADA DE REPOLHO E CENOURA RALADA 35G CAR 2,09 ● ABACAXI 100G CAR 14,01	● QUIRERA G/NOT (DIETA) 180G CAR 43,96 ● BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT (DIETA) 120G CAR 6,81 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06		● LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET G/NOT 100G CAR 66,91
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,78 Lipídios (g): 13,33 Carboidrato (g): 90,42 Energia (Kcal): 607,10					

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
NOTURNO	• ARROZ INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G CAR 57,18 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS G/NOT (DIETA) 70G CAR 1,21 • BATATA PALHA 25G CAR 19,39 • SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 • MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	• CAFÉ COM LEITE DESNATADO DIET 190ML CAR 15,04 • CHINEQUE DE GOIABADA DIET G/NOT 120G CAR 72,09 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• ARROZ INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G CAR 57,18 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT (DIETA) 120G CAR 6,81 • FAROFA DE CENOURA G/NOT 45G CAR 34,35 • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G CAR 0,92 • QUEIJO (10) (1 un / 10G) CAR 0,31 • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23 • TOMATE (RODELA) 15G CAR 0,96		• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET G/NOT 100G CAR 66,91
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,45 Lipídios (g): 16,54 Carboidrato (g): 95,00 Energia (Kcal): 627,98					

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
NOTURNO	● ARROZ INTEGRAL G/ NOT (DIETA) 180G CAR 57,18 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) G/ NOT 75G CAR 1,10 ● FAROFA DE ESPINAFRE 30G CAR 26,73 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	● POLENTA G/NOT (DIETA) 180G CAR 46,14 ● CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE G/NOT 120G CAR 2,17 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	● ARROZ INTEGRAL G/ NOT (DIETA) 180G CAR 57,18 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● FRANGO ASSADO 110G CAR 0,22 ● CENOURA REFOGADA (NOT) 30G CAR 2,97 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 ● ABACAXI 100G CAR 14,01			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,00 Lipídios (g): 18,09 Carboidrato (g): 86,27 Energia (Kcal): 656,22					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 31,49 Lipídios (g): 16,46 Carboidrato (g): 87,72 Energia (Kcal): 618,60					