

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, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
INTEGRAL MANHÃ						• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,24 Lipídios (g): 11,82 Carboidrato (g): 50,24 Cálcio (mg): 213,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 122,94 Vitamina C (mg): 0,00 Energia (Kcal): 337,31					

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
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • MANTEIGA 7G CAR 0,00	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	• VITAMINA DE BANANA DIET 180ML CAR 20,22 • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G CAR 36,05	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 • MAMÃO FATIADO 85G CAR 8,77	• IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,13 Lipídios (g): 9,41 Carboidrato (g): 49,46 Cálcio (mg): 217,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 85,10 Vitamina C (mg): 11,16 Energia (Kcal): 318,39					

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
INTEGRAL MANHÃ	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • MANTEIGA 7G CAR 0,00	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	• LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 • BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA DIET 50G CAR 29,24 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,25 Lipídios (g): 12,58 Carboidrato (g): 41,27 Cálcio (mg): 210,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3217,90 Vitamina C (mg): 1,07 Energia (Kcal): 312,07					

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
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • MANTEIGA 7G CAR 0,00	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G CAR 40,00 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• VITAMINA DE MARACUJÁ DIET 180ML CAR 14,99 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	• LEITE 190ML CAR 8,62 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,19 Lipídios (g): 10,94 Carboidrato (g): 47,23 Cálcio (mg): 224,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 106,79 Vitamina C (mg): 1,79 Energia (Kcal): 316,15					

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
INTEGRAL MANHÃ	● CHÁ DE HORTELÃ DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36	● VITAMINA DE MANGA DIET 180ML CAR 16,89 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MANTEIGA 7G CAR 0,00	● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● BOLO DE LARANJA DIET 50G CAR 25,25	● LEITE 190ML CAR 8,62 ● BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G CAR 23,33 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,86 Lipídios (g): 11,90 Carboidrato (g): 42,37 Cálcio (mg): 239,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 98,67 Vitamina C (mg): 4,17 Energia (Kcal): 310,36					

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
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,50 Lipídios (g): 11,87 Carboidrato (g): 41,65 Cálcio (mg): 393,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 97,94 Vitamina C (mg): 0,00 Energia (Kcal): 321,29					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 10,78 Lipídios (g): 11,26 Carboidrato (g): 45,15 Cálcio (mg): 229,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 818,14 Vitamina C (mg): 4,20 Energia (Kcal): 315,40					