

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 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MELÃO 150G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • ABACAXI 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,72 Lipídios (g): 8,74 Carboidrato (g): 95,81 Cálcio (mg): 124,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 173,08 Vitamina C (mg): 51,71 Energia (Kcal): 622,29					

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 (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 90G • FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 150G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G • ABACAXI 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • QUIRERA (DIETA) 70G • SALADA DE PEPINO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SAGU DE UVA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,67 Lipídios (g): 12,65 Carboidrato (g): 82,46 Cálcio (mg): 69,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,56 Vitamina C (mg): 37,12 Energia (Kcal): 594,04					

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 (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • POSTA ASSADA AO MOLHO (DIETA) 100G • POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • SAGU DE UVA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CENOURA E REPOLHO REFOGADOS 60G • SALADA DE PEPINO 40G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • QUIBE ASSADO SEM MOLHO (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO (DIETA) 80G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G • BATATA SALSA COZIDA 40G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • ABACAXI 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE COUVE-FLOR 30G • PONKAN (1 un / 120G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,86 Lipídios (g): 14,85 Carboidrato (g): 86,36 Cálcio (mg): 89,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 310,05 Vitamina C (mg): 54,65 Energia (Kcal): 640,66					

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 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO DE TOMATE COM ERVILHA (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE TOMATE 60G • MELÃO 150G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BATATA AO SUGO (DIETA) 70G • SALADA DE PEPINO 40G • ABACAXI 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO (DIETA) 90G • ACELGA REFOGADA (DIETA) 45G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,18 Lipídios (g): 8,60 Carboidrato (g): 100,48 Cálcio (mg): 84,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 725,58 Vitamina C (mg): 44,68 Energia (Kcal): 637,88					

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 (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 90G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE PEPINO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,10 Lipídios (g): 21,33 Carboidrato (g): 103,67 Cálcio (mg): 79,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 7,97 Vitamina C (mg): 6,66 Energia (Kcal): 726,64					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,16 Lipídios (g): 11,69 Carboidrato (g): 91,87 Cálcio (mg): 91,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 307,83 Vitamina C (mg): 45,12 Energia (Kcal): 628,62					