

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, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
REGULAR MANHÃ		• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G CAR 23,83 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G CAR 1,99 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02	• POLENTA 100G CAR 25,63 • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
REGULAR TARDE		• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G CAR 23,83 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G CAR 1,99 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02	• POLENTA 100G CAR 25,63 • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,56 Lipídios (g): 15,69 Carboidrato (g): 84,69 Energia (Kcal): 574,42					

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 MANHÃ	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • PATÊ DE FRANGO 30G CAR 0,85 • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02 • MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
REGULAR TARDE	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • PATÊ DE FRANGO 30G CAR 0,85 • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02 • MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,05 Lipídios (g): 20,55 Carboidrato (g): 88,01 Energia (Kcal): 620,67					

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 MANHÃ	● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) CAR 1,26 ● QUEIJO (10) (1 un / 10G) CAR 0,31 ● ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23	● CANJICA DIET 200G CAR 39,81 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G CAR 2,11 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42	● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G CAR 1,00 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	● LEITE 190ML CAR 8,62 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
REGULAR TARDE	● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) CAR 1,26 ● QUEIJO (10) (1 un / 10G) CAR 0,31 ● ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23	● CANJICA DIET 200G CAR 39,81 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G CAR 2,11 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42	● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 ● CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G CAR 1,00 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	● LEITE 190ML CAR 8,62 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,01 Lipídios (g): 17,06 Carboidrato (g): 84,65 Energia (Kcal): 615,33					

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 MANHÃ	• ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• 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	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • PATÊ DE FRANGO 30G CAR 0,85 • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23	• POLENTA 100G CAR 25,63 • MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G CAR 2,02 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
REGULAR TARDE	• ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• 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	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • PATÊ DE FRANGO 30G CAR 0,85 • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23	• POLENTA 100G CAR 25,63 • MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G CAR 2,02 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,62 Lipídios (g): 14,03 Carboidrato (g): 97,74 Energia (Kcal): 622,78					

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 MANHÃ	● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) CAR 1,26 ● QUEIJO (10) (1 un / 10G) CAR 0,31 ● TOMATE (RODELA) 15G CAR 0,96	● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G CAR 0,93 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64			
REGULAR TARDE	● SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 ● CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) CAR 1,26 ● QUEIJO (10) (1 un / 10G) CAR 0,31 ● TOMATE (RODELA) 15G CAR 0,96	● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G CAR 0,93 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,61 Lipídios (g): 12,71 Carboidrato (g): 86,37 Energia (Kcal): 557,38					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 28,86 Lipídios (g): 16,05 Carboidrato (g): 88,71 Energia (Kcal): 602,32					