

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.						
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 DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE DESNATADO 190ML • BISCOITO CREAM CRACKER 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,40 Lipídios (g): 7,96 Carboidrato (g): 49,84 Energia (Kcal): 319,45					

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
INTEGRAL MANHÃ	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,28 Lipídios (g): 7,72 Carboidrato (g): 54,32 Energia (Kcal): 309,45					

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
INTEGRAL MANHÃ	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • REQUEIJÃO LIGHT 15G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE LEITE FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BISCOITO DOCE DIET 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • BANANA (1 un / 130G)	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,39 Lipídios (g): 7,04 Carboidrato (g): 51,44 Energia (Kcal): 311,04					

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
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • QUEIJO (1 un / 15G)	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,91 Lipídios (g): 7,05 Carboidrato (g): 48,97 Energia (Kcal): 300,32					

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
INTEGRAL MANHÃ	• VITAMINA DE MANGA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • REQUEIJÃO LIGHT 15G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,82 Lipídios (g): 6,71 Carboidrato (g): 48,11 Energia (Kcal): 301,50					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,52 Lipídios (g): 7,31 Carboidrato (g): 50,55 Energia (Kcal): 308,65					