

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
INTEGRAL TARDE						• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,48 Lipídios (g): 23,64 Carboidrato (g): 100,48 Cálcio (mg): 427,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 245,87 Vitamina C (mg): 0,00 Energia (Kcal): 674,62					

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	● 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 ● 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	● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
INTEGRAL TARDE	● 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 ● 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	● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,26 Lipídios (g): 18,81 Carboidrato (g): 98,91 Cálcio (mg): 434,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 170,21 Vitamina C (mg): 22,32 Energia (Kcal): 636,77					

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 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	● 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 CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● MANTEIGA 7G CAR 0,00	● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
INTEGRAL TARDE	● 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	● 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 CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● MANTEIGA 7G CAR 0,00	● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,49 Lipídios (g): 25,16 Carboidrato (g): 82,55 Cálcio (mg): 421,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6435,79 Vitamina C (mg): 2,15 Energia (Kcal): 624,15					

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	● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	● LEITE 190ML CAR 8,62 ● CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02	● VITAMINA DE MARACUJÁ DIET 180ML CAR 14,99 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MANTEIGA 7G CAR 0,00	● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G CAR 40,00 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
INTEGRAL TARDE	● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	● LEITE 190ML CAR 8,62 ● CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02	● VITAMINA DE MARACUJÁ DIET 180ML CAR 14,99 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● MANTEIGA 7G CAR 0,00	● LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 ● BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G CAR 40,00 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 ● CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,38 Lipídios (g): 21,88 Carboidrato (g): 94,46 Cálcio (mg): 449,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 213,58 Vitamina C (mg): 3,57 Energia (Kcal): 632,31					

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	• 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	• CHÁ DE HORTELÃ DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
INTEGRAL TARDE	• 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	• CHÁ DE HORTELÃ DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,72 Lipídios (g): 23,80 Carboidrato (g): 84,74 Cálcio (mg): 478,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 197,34 Vitamina C (mg): 8,33 Energia (Kcal): 620,72					

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	● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BOLO DE CENOURA DIET 50G CAR 25,00 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64					
INTEGRAL TARDE	● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BOLO DE CENOURA DIET 50G CAR 25,00 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,97 Lipídios (g): 22,52 Carboidrato (g): 87,57 Cálcio (mg): 249,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 269,65 Vitamina C (mg): 10,46 Energia (Kcal): 600,94					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 21,14 Lipídios (g): 22,47 Carboidrato (g): 90,46 Cálcio (mg): 437,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1639,12 Vitamina C (mg): 8,80 Energia (Kcal): 629,20					