

Observações						
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 INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • BIFE ACEBOLADO (DIETA) 100G CAR 2,01 • BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G CAR 4,35 • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 • MELÃO 150G CAR 10,01	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G CAR 0,22 • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) 80G CAR 32,86 • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G CAR 2,17 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G CAR 3,96 • AIPIM COM MOLHO (DIETA) 60G CAR 37,79 • SALADA DE ACELGA 30G CAR 2,34 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • BARREADO (DIETA) 90G CAR 1,51 • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G CAR 36,06 • SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,89 Lipídios (g): 18,18 Carboidrato (g): 86,81 Energia (Kcal): 645,29					

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
ALMOÇO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • BARREADO (DIETA) 90G CAR 1,51 • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G CAR 23,93 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G CAR 2,97 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 • SAGU DE UVA DIET 100G CAR 13,16	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G CAR 0,59 • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G CAR 10,84 • SALADA DE BRÓCOLIS 30G CAR 2,46 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,11 Lipídios (g): 9,43 Carboidrato (g): 68,85 Energia (Kcal): 504,88					

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
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G CAR 1,33 • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G CAR 10,84 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 • PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G CAR 18,81 • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G CAR 5,35 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G CAR 1,33 • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G CAR 34,35 • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G CAR 2,53 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G CAR 3,96 • QUIRERA (DIETA) 70G CAR 17,76 • SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G CAR 2,49 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO (DIETA) 100G CAR 1,95 • COUVE-FLOR COZIDA 50G CAR 4,97 • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G CAR 1,97 • MELANCIA 150G CAR 7,33	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,78 Lipídios (g): 8,72 Carboidrato (g): 74,62 Energia (Kcal): 523,75					

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
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G CAR 0,22 • BATATA SALSA REFOGADA 40G CAR 16,07 • SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G CAR 1,32 • MELÃO 150G CAR 10,01	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G CAR 3,96 • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G CAR 31,09 • SALADA DE BRÓCOLIS 30G CAR 2,46 • MELANCIA 150G CAR 7,33	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G CAR 3,07 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • QUIBE ASSADO SEM MOLHO (DIETA) 100G CAR 3,61 • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G CAR 2,97 • SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G CAR 1,33 • FAROFA DE REPOLHO (DIETA) 30G CAR 17,03 • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G CAR 5,53 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,37 Lipídios (g): 15,35 Carboidrato (g): 71,40 Energia (Kcal): 569,57					

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
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G CAR 1,66 • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G CAR 10,84 • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 • MELÃO 150G CAR 10,01	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G CAR 48,83 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G CAR 0,59 • BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G CAR 4,35 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • MELANCIA 150G CAR 7,33			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,17 Lipídios (g): 15,53 Carboidrato (g): 77,55 Energia (Kcal): 603,76					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,81 Lipídios (g): 13,40 Carboidrato (g): 75,83 Energia (Kcal): 568,69					