

Observações						
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 PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • BOLINHO DE CARNE ASSADO (DIETA) 90G CAR 4,30 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06 • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22 • BATATA ASSADA COM ALECRIM (DIETA) 50G CAR 11,76	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • FILÉ DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G CAR 1,35 • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G CAR 10,84 • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 • ABACAXI 100G CAR 14,01	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,40 Lipídios (g): 14,21 Carboidrato (g): 71,87 Cálcio (mg): 68,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 39,96 Vitamina C (mg): 49,20 Energia (Kcal): 534,15					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 05/10	Terça-Feira, 06/10	Quarta-Feira, 07/10	Quinta-Feira, 08/10	Sexta-Feira, 09/10	Sábado, 10/10
ALMOÇO	• 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 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06 • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G CAR 34,35 • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G CAR 2,75	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • FILÉ DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G CAR 1,35 • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G CAR 10,84 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • BIFE ACEBOLADO (DIETA) 100G CAR 2,01 • COUVE-FLOR COZIDA 50G CAR 4,97 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45 • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G CAR 0,22 • QUIRERA (DIETA) 70G CAR 17,76 • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G CAR 2,79 • MELANCIA 150G CAR 7,33	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) 80G CAR 32,86 • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 40G CAR 2,75 • ABACAXI 100G CAR 14,01	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,03 Lipídios (g): 16,60 Carboidrato (g): 76,66 Cálcio (mg): 90,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 141,37 Vitamina C (mg): 48,75 Energia (Kcal): 597,07					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 12/10	Terça-Feira, 13/10	Quarta-Feira, 14/10	Quinta-Feira, 15/10	Sexta-Feira, 16/10	Sábado, 17/10
ALMOÇO	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO (DIETA) 100G CAR 1,95 • POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G CAR 11,04 • SALADA DE VAGEM COM TOMATE 40G CAR 2,58 • MELANCIA 150G CAR 7,33	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G CAR 0,59 • FAROFA DE REPOLHO (DIETA) 30G CAR 17,03 • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 • BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G CAR 4,35 • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,00 Lipídios (g): 9,36 Carboidrato (g): 68,07 Cálcio (mg): 98,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 146,68 Vitamina C (mg): 44,93 Energia (Kcal): 508,28					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 19/10	Terça-Feira, 20/10	Quarta-Feira, 21/10	Quinta-Feira, 22/10	Sexta-Feira, 23/10	Sábado, 24/10
ALMOÇO	● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● 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 ● SAGU DE UVA DIET 100G CAR 13,16	● 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 BATATA (DIETA) 40G CAR 18,81 ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G CAR 5,35 ● MELANCIA 150G CAR 7,33	● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● QUIBE ASSADO SEM MOLHO (DIETA) 100G CAR 3,61 ● BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G CAR 4,35 ● 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 ● BIFE ACEBOLADO (DIETA) 100G CAR 2,01 ● ABÓBORA REFOGADA (DIETA) 35G CAR 1,57 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● FILÉ DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G CAR 1,35 ● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G CAR 10,84 ● ABACAXI 100G CAR 14,01 ● SALADA DE GRÃO DE BICO COM TOMATE 40G CAR 9,48	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,41 Lipídios (g): 14,30 Carboidrato (g): 73,22 Cálcio (mg): 126,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 286,26 Vitamina C (mg): 47,54 Energia (Kcal): 566,75					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 26/10	Terça-Feira, 27/10	Quarta-Feira, 28/10	Quinta-Feira, 29/10	Sexta-Feira, 30/10	Sábado, 31/10
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 COM CENOURA 30G CAR 1,32 • 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 • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G CAR 3,07 • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 • MELANCIA 150G CAR 7,33	• 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 • SALADA DE BRÓCOLIS COM TOMATE 55G CAR 4,04 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45 • AIPIM COZIDO 85G CAR 48,89	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • BARREADO (DIETA) 90G CAR 1,51 • FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) 30G CAR 26,73 • SALADA DE CHUCHU COM MILHO VERDE 30G CAR 3,66 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G CAR 0,22 • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G CAR 2,97 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,81 Lipídios (g): 12,79 Carboidrato (g): 76,38 Cálcio (mg): 81,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 187,88 Vitamina C (mg): 37,34 Energia (Kcal): 560,13					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 36,70 Lipídios (g): 13,75 Carboidrato (g): 73,96 Cálcio (mg): 96,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 179,88 Vitamina C (mg): 45,07 Energia (Kcal): 560,64					