

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, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
INTEGRAL MANHÃ				• 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 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 • MAMÃO FATIADO 85G CAR 8,77	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
INTEGRAL TARDE				• 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 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 • MAMÃO FATIADO 85G CAR 8,77	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,05 Lipídios (g): 29,21 Carboidrato (g): 98,59 Cálcio (mg): 477,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 203,98 Vitamina C (mg): 39,54 Energia (Kcal): 738,50					

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
INTEGRAL MANHÃ	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • BOLO DE CENOURA DIET 50G CAR 25,00 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • MANTEIGA 7G CAR 0,00 • VITAMINA DE MAÇÃ DIET 180ML CAR 15,95	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • MANTEIGA 7G CAR 0,00	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • BOLO DE CENOURA DIET 50G CAR 25,00 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • MANTEIGA 7G CAR 0,00 • VITAMINA DE MAÇÃ DIET 180ML CAR 15,95	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • MANTEIGA 7G CAR 0,00	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,32 Lipídios (g): 24,62 Carboidrato (g): 89,63 Cálcio (mg): 337,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6424,77 Vitamina C (mg): 14,06 Energia (Kcal): 643,67					

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
INTEGRAL MANHÃ	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	• VITAMINA DE MANGA DIET 180ML CAR 16,89 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • MANTEIGA 7G CAR 0,00	• IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
INTEGRAL TARDE	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	• VITAMINA DE MANGA DIET 180ML CAR 16,89 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • MANTEIGA 7G CAR 0,00	• IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,43 Lipídios (g): 16,73 Carboidrato (g): 102,99 Cálcio (mg): 358,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 102,72 Vitamina C (mg): 21,14 Energia (Kcal): 624,76					

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
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • MANTEIGA 7G CAR 0,00	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G CAR 40,00 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • MANTEIGA 7G CAR 0,00	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
INTEGRAL TARDE	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 15G) CAR 0,46	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • MANTEIGA 7G CAR 0,00	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G CAR 40,00 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 8,73 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • MANTEIGA 7G CAR 0,00	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,54 Lipídios (g): 20,78 Carboidrato (g): 101,24 Cálcio (mg): 343,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 156,05 Vitamina C (mg): 10,30 Energia (Kcal): 635,59					

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
INTEGRAL MANHÃ	● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BOLO DE ABÓBORA E COCO DIET 50G CAR 25,67 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● MANTEIGA 7G CAR 0,00	● LEITE 190ML CAR 8,62 ● BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G CAR 40,00 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● 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 AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● MANTEIGA 7G CAR 0,00	● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
INTEGRAL TARDE	● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BOLO DE ABÓBORA E COCO DIET 50G CAR 25,67 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 ● MANTEIGA 7G CAR 0,00	● LEITE 190ML CAR 8,62 ● BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G CAR 40,00 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● 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 AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● MANTEIGA 7G CAR 0,00	● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,47 Lipídios (g): 21,24 Carboidrato (g): 94,03 Cálcio (mg): 312,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 182,91 Vitamina C (mg): 10,37 Energia (Kcal): 609,92					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 18,44 Lipídios (g): 22,17 Carboidrato (g): 96,68 Cálcio (mg): 353,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1664,21 Vitamina C (mg): 16,46 Energia (Kcal): 641,98					