

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
ALMOÇO		• ARROZ (DIETA) 110G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G) • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • FAROFA DE REPOLHO (DIETA) 30G • SALADA DE PEPINO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • BIFE GRElhADO (DIETA) 100G • BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS (DIETA) 80G • BATATA COZIDA SEM ÓLEO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,34 Lipídios (g): 15,39 Carboidrato (g): 100,96 Energia (Kcal): 710,15					

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 (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO (DIETA) 90G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,47 Lipídios (g): 10,19 Carboidrato (g): 114,27 Energia (Kcal): 718,49					

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 (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G • SALADA DE REPOLHO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO (DIETA) 90G • BATATA COZIDA SEM ÓLEO 50G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE PEPINO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BATATA COZIDA SEM ÓLEO 50G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,21 Lipídios (g): 10,66 Carboidrato (g): 82,33 Energia (Kcal): 586,19					

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 (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • QUIBE ASSADO SEM MOLHO (DIETA) 100G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS (DIETA) 80G • FAROFA DE REPOLHO (DIETA) 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • BATATA SALSA COZIDA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO (DIETA) 90G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,68 Lipídios (g): 15,22 Carboidrato (g): 94,90 Energia (Kcal): 682,60					

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 (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO (DIETA) 90G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,89 Lipídios (g): 15,56 Carboidrato (g): 85,40 Energia (Kcal): 635,89					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,30 Lipídios (g): 13,41 Carboidrato (g): 94,45 Energia (Kcal): 662,38					