

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 29/06	Terça-Feira, 30/06	Quarta-Feira, 01/07	Quinta-Feira, 02/07	Sexta-Feira, 03/07	Sábado, 04/07
ALMOÇO			• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G CAR 0,22 • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G CAR 3,07 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95	• 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 CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16 • CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G CAR 1,66 • BATATA DOCE ASSADA 40G CAR 19,74 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,96 Lipídios (g): 22,78 Carboidrato (g): 85,49 Cálcio (mg): 84,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 983,84 Vitamina C (mg): 44,98 Energia (Kcal): 688,39					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/07	Terça-Feira, 07/07	Quarta-Feira, 08/07	Quinta-Feira, 09/07	Sexta-Feira, 10/07	Sábado, 11/07
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G CAR 1,95 • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G CAR 34,35 • SALADA DE COUVE-FLORES COM LIMÃO 30G CAR 3,72 • MELANCIA 150G CAR 14,00	• 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 BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • BIFE COM ERVILHA, MILHO E TOMATE 100G CAR 4,78 • PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G CAR 18,81 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G CAR 2,97 • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40G CAR 1,41 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12	• 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 GRÃO DE BICO COM TOMATE 40G CAR 9,48 • MELÃO 150G CAR 13,78	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,69 Lipídios (g): 14,17 Carboidrato (g): 81,82 Cálcio (mg): 118,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 232,28 Vitamina C (mg): 60,25 Energia (Kcal): 611,29					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/07	Terça-Feira, 14/07	Quarta-Feira, 15/07	Quinta-Feira, 16/07	Sexta-Feira, 17/07	Sábado, 18/07
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/07	Terça-Feira, 21/07	Quarta-Feira, 22/07	Quinta-Feira, 23/07	Sexta-Feira, 24/07	Sábado, 25/07
ALMOÇO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

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
ALMOÇO	RECESSO	• 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 TOMATE 25G CAR 1,22 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12	• 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 • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G CAR 23,93 • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G CAR 5,53 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 • BATATA SALSA SAUTÉ 40G CAR 16,82 • SALADA DE BRÓCOLIS COM CENOURA 55G CAR 4,96 • SAGU DE UVA DIET 100G CAR 13,16	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G CAR 0,59 • POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G CAR 11,04 • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G CAR 2,79 • PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,87 Lipídios (g): 9,15 Carboidrato (g): 76,98 Cálcio (mg): 94,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 222,09 Vitamina C (mg): 67,34 Energia (Kcal): 534,97					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,07 Lipídios (g): 14,65 Carboidrato (g): 81,13 Cálcio (mg): 102,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 416,77 Vitamina C (mg): 58,79 Energia (Kcal): 605,12					