

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, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
REGULAR MANHÃ		● POLENTA 100G CAR 25,63 ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	● VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 ● CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02	● SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G CAR 23,83 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G CAR 1,99 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	● LEITE 190ML CAR 8,62 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,33 Lipídios (g): 7,83 Carboidrato (g): 43,17 Energia (Kcal): 290,07					

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
REGULAR MANHÃ	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • PATÊ DE FRANGO 30G CAR 0,85 • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,96 Lipídios (g): 10,29 Carboidrato (g): 42,97 Energia (Kcal): 306,76					

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
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G CAR 1,00 • MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) CAR 1,26 • QUEIJO (10) (1 un / 10G) CAR 0,31 • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23	• CANJICA DIET 200G CAR 39,81 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G CAR 2,11 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,51 Lipídios (g): 8,53 Carboidrato (g): 42,32 Energia (Kcal): 307,67					

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
REGULAR MANHÃ	● POLENTA 100G CAR 25,63 ● MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G CAR 2,02 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79	● ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 ● BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	● IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● PATÊ DE FRANGO 30G CAR 0,85 ● ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23	● LEITE 190ML CAR 8,62 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,81 Lipídios (g): 7,01 Carboidrato (g): 48,87 Energia (Kcal): 311,39					

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
REGULAR MANHÃ	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 • MOLHO DE FRANGO E ABOBRINHA 50G CAR 2,16 • MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) CAR 1,26 • QUEIJO (10) (1 un / 10G) CAR 0,31 • TOMATE (RODELA) 15G CAR 0,96	• SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 • CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,85 Lipídios (g): 5,64 Carboidrato (g): 39,78 Energia (Kcal): 252,90					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,37 Lipídios (g): 7,94 Carboidrato (g): 43,93 Energia (Kcal): 297,93					