

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 01/12	Terça-Feira, 02/12	Quarta-Feira, 03/12	Quinta-Feira, 04/12	Sexta-Feira, 05/12	Sábado, 06/12
REGULAR TARDE	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE COM VAGEM (DIETA) 50G • MELANCIA FATIADA 150G	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G	• SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G	• IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E BRÓCOLIS (DIETA) 150G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,06 Lipídios (g): 6,12 Carboidrato (g): 48,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 93,63 Vitamina C (mg): 10,48 Energia (Kcal): 289,22					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 08/12	Terça-Feira, 09/12	Quarta-Feira, 10/12	Quinta-Feira, 11/12	Sexta-Feira, 12/12	Sábado, 13/12
REGULAR TARDE	• SAGU DE UVA DIET 150G • CREME DE LEITE DESNATADO DIET 20G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G	• POLENTA (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • ISCAS DE CARNE E CENOURA (DIETA) 60G • MELANCIA FATIADA 150G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,51 Lipídios (g): 4,86 Carboidrato (g): 44,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 48,30 Vitamina C (mg): 10,46 Energia (Kcal): 279,94					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 15/12	Terça-Feira, 16/12	Quarta-Feira, 17/12	Quinta-Feira, 18/12	Sexta-Feira, 19/12	Sábado, 20/12
REGULAR TARDE	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G • CARNE MOÍDA COM CENOURA REFOGADA (DIETA) 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• CANJICA DIET COM LEITE DESNATADO 200G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G	• SUCO POLPA DE TANGERINA DIET 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,92 Lipídios (g): 4,94 Carboidrato (g): 48,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2230,74 Vitamina C (mg): 17,16 Energia (Kcal): 289,07					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,45 Lipídios (g): 5,35 Carboidrato (g): 47,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 610,91 Vitamina C (mg): 12,14 Energia (Kcal): 285,70					