

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, 01/12	Terça-Feira, 02/12	Quarta-Feira, 03/12	Quinta-Feira, 04/12	Sexta-Feira, 05/12	Sábado, 06/12
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50	• MOLHO DE CARNE COM VAGEM 50G CAR 1,91 • MELANCIA FATIADA 150G CAR 14,00 • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01	• 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 31,01	• RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E BRÓCOLIS 150G CAR 25,42 • PÊSSEGO (1 un / 80G) CAR 7,46	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G CAR 34,24
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50	• MOLHO DE CARNE COM VAGEM 50G CAR 1,91 • MELANCIA FATIADA 150G CAR 14,00 • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01	• 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 31,01	• RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E BRÓCOLIS 150G CAR 25,42 • PÊSSEGO (1 un / 80G) CAR 7,46	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G CAR 34,24
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,00 Lipídios (g): 10,24 Carboidrato (g): 99,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 93,34 Vitamina C (mg): 22,07 Energia (Kcal): 575,81					

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 MANHÃ	• SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 • CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 • BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42	• POLENTA 100G CAR 25,63 • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 • PÊSSEGO (1 un / 80G) CAR 7,46	• ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 • ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G CAR 1,82 • MELANCIA FATIADA 150G CAR 14,00	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) CAR 2,19	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G CAR 34,24
REGULAR TARDE	• SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 • CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 • BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42	• POLENTA 100G CAR 25,63 • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G CAR 1,37 • PÊSSEGO (1 un / 80G) CAR 7,46	• ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 • ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G CAR 1,82 • MELANCIA FATIADA 150G CAR 14,00	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G) CAR 2,19	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G CAR 34,24
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,54 Lipídios (g): 13,97 Carboidrato (g): 88,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 98,01 Vitamina C (mg): 29,27 Energia (Kcal): 573,91					

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 MANHÃ	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35	• CANJICA DIET 200G CAR 39,81 • BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • 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 COM CENOURA 60G CAR 1,45 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G CAR 1,35	• CANJICA DIET 200G CAR 39,81 • BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • 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 COM CENOURA 60G CAR 1,45 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,89 Lipídios (g): 13,53 Carboidrato (g): 94,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 4468,09 Vitamina C (mg): 35,24 Energia (Kcal): 642,83					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 29,18 Lipídios (g): 12,46 Carboidrato (g): 93,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1188,78 Vitamina C (mg): 28,07 Energia (Kcal): 591,85					