

Observações						
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		• VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 16,35 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02	• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO (DIETA) 150G CAR 23,83 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G CAR 32,88 • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (DIETA) 60G CAR 1,99 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML CAR 15,26 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE (DIETA) 60G CAR 1,00	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,02 Lipídios (g): 5,56 Carboidrato (g): 42,52 Energia (Kcal): 276,32					

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	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G CAR 30,01 • BOLINHO DE CARNE AO SUGO (DIETA) 70G CAR 4,02 • MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML CAR 9,86 • 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 COM REQUEIJÃO LIGHT 30G CAR 0,86 • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,77 Lipídios (g): 8,23 Carboidrato (g): 44,04 Energia (Kcal): 296,80					

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	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G CAR 30,01 • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE (DIETA) 60G CAR 1,00 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G CAR 0,92 • QUEIJO (10) (1 un / 10G) CAR 0,31 • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23	• CANJICA DIET COM LEITE DESNATADO 200G CAR 43,13 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G CAR 32,88 • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS (DIETA) 50G CAR 1,01 • MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G CAR 1,42	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,50 Lipídios (g): 6,19 Carboidrato (g): 44,08 Energia (Kcal): 302,64					

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	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G CAR 0,92	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G CAR 32,88 • BOLINHO DE CARNE AO SUGO (DIETA) 70G CAR 4,02 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G CAR 16,02 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G CAR 43,50 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML CAR 15,26 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO LIGHT 30G CAR 0,86 • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23	• POLENTA (DIETA) 100G CAR 25,63 • MOLHO DE FRANGO E CENOURA (DIETA) 50G CAR 2,02 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,10 Lipídios (g): 6,84 Carboidrato (g): 49,24 Energia (Kcal): 299,15					

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	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML CAR 9,86 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G CAR 0,92 • 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 DESNATADO DIET 20G CAR 8,01 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML CAR 7,26 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G CAR 1,42			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,81 Lipídios (g): 4,83 Carboidrato (g): 40,01 Energia (Kcal): 274,14					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,05 Lipídios (g): 6,39 Carboidrato (g): 44,53 Energia (Kcal): 291,75					