

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
INTEGRAL MANHÃ	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G CAR 23,33 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • MANTEIGA 10G CAR 0,01	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G CAR 36,05 • MAMÃO FATIADO 85G CAR 12,13	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G CAR 34,24
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 8,73 • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G CAR 23,33 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • MANTEIGA 10G CAR 0,01	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G CAR 36,05 • MAMÃO FATIADO 85G CAR 12,13	• 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): 18,61 Lipídios (g): 20,15 Carboidrato (g): 94,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 163,23 Vitamina C (mg): 46,12 Energia (Kcal): 609,67					

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
INTEGRAL MANHÃ	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36	• 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	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15	• SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • MANTEIGA 10G CAR 0,01	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G CAR 34,24
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36	• 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	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15	• SUCO POLPA DE MAÇÃ DIET 200ML CAR 15,26 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • MANTEIGA 10G CAR 0,01	• 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): 19,29 Lipídios (g): 20,94 Carboidrato (g): 101,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 6390,59 Vitamina C (mg): 12,94 Energia (Kcal): 652,63					

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
INTEGRAL MANHÃ	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G CAR 40,00 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 • PÊSSEGO (1 un / 80G) CAR 7,46	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO CREMOSO 15G CAR 0,36	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G CAR 40,00 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 • PÊSSEGO (1 un / 80G) CAR 7,46	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • QUEIJO (1 un / 20G) CAR 0,61	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,88 Lipídios (g): 17,45 Carboidrato (g): 103,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 98,35 Vitamina C (mg): 15,06 Energia (Kcal): 604,63					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 18,18 Lipídios (g): 19,77 Carboidrato (g): 99,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2482,27 Vitamina C (mg): 25,91 Energia (Kcal): 624,52					