

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.						
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 MARACUJÁ DIET 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G • BANANA (1 un / 130G) • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G	• IOGURTE DE MORANGO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 100G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G • BANANA (1 un / 130G) • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G	• IOGURTE DE MORANGO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 100G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE MORANGO DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,49 Lipídios (g): 9,79 Carboidrato (g): 96,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 63,21 Vitamina C (mg): 9,70 Energia (Kcal): 591,43					

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	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • CACHORRO QUENTE (MOLHO 20ML E SALSICHA 50G) (1 un / 70G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,82 Lipídios (g): 17,22 Carboidrato (g): 109,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 138,60 Vitamina C (mg): 217,94 Energia (Kcal): 720,52					

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 • PÃO FRANCÊS 50G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • LARANJA (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO FRANCÊS 50G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE LARANJA DIET 200ML • PÃO DE LEITE (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G	• MACARRÃO PARAFUSO 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • LARANJA (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,22 Lipídios (g): 8,34 Carboidrato (g): 86,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 22,08 Vitamina C (mg): 32,16 Energia (Kcal): 555,51					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 33,04 Lipídios (g): 12,21 Carboidrato (g): 98,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 81,20 Vitamina C (mg): 93,41 Energia (Kcal): 630,86					