

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 BANANA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 20,22 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G CAR 43,50 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML CAR 15,26 • 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	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE COCO DIET 190ML CAR 11,78 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G CAR 43,50 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CENOURA DIET 50G CAR 25,00 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,82 Lipídios (g): 7,88 Carboidrato (g): 58,01 Energia (Kcal): 356,74					

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	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML CAR 9,86 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00 • MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	• IOGURTE DE COCO DESNATADO DIET 180ML CAR 16,02 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G CAR 43,50 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,81 Lipídios (g): 8,48 Carboidrato (g): 62,62 Energia (Kcal): 335,66					

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	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G CAR 36,05 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00 • MAMÃO FATIADO 85G CAR 8,77	• VITAMINA DE BANANA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 20,22 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G CAR 43,50 • MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	• SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 • CREME DE LEITE DESNATADO DIET 20G CAR 8,01 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 16,35 • BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G CAR 23,33 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,21 Lipídios (g): 5,74 Carboidrato (g): 55,92 Energia (Kcal): 315,04					

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	• VITAMINA DE MARACUJÁ DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 18,04 • BOLO DE ABACAXI E CANELA DIET 50G CAR 26,10 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• 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 • ABACAXI 100G CAR 14,01 • SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML CAR 15,26	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 11,78 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G CAR 43,50 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO 50G CAR 19,19 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 16,35 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G CAR 43,50 • MAMÃO FATIADO 85G CAR 8,77	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,97 Lipídios (g): 8,18 Carboidrato (g): 60,25 Energia (Kcal): 368,42					

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	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • BISCOITO DOCE DIET 50G CAR 31,50 • MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,27 Lipídios (g): 7,26 Carboidrato (g): 53,36 Energia (Kcal): 295,41					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,06 Lipídios (g): 7,40 Carboidrato (g): 58,04 Energia (Kcal): 338,16					