

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, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
REGULAR MANHÃ						• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,24 Lipídios (g): 11,82 Carboidrato (g): 50,24 Cálcio (mg): 213,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 122,94 Vitamina C (mg): 0,00 Energia (Kcal): 337,31					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • PATÊ DE FRANGO 30G CAR 0,85 • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23	• POLENTA 100G CAR 25,63 • MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G CAR 2,02 • MELANCIA FATIADA 150G CAR 7,33	• SAGU DE UVA DIET 150G CAR 19,64 • CREME DE LEITE DIET 20G CAR 5,93 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) CAR 1,26 • QUEIJO (10) (1 un / 10G) CAR 0,31 • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23	• SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO 150G CAR 18,66 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,08 Lipídios (g): 6,59 Carboidrato (g): 41,21 Cálcio (mg): 106,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 121,27 Vitamina C (mg): 6,07 Energia (Kcal): 264,06					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
REGULAR MANHÃ	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02 • MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	• ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS COM BRÓCOLIS 60G CAR 2,11 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46	• POLENTA 100G CAR 25,63 • MOLHO DE CARNE E ABOBRINHA 50G CAR 2,01 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,21 Lipídios (g): 7,30 Carboidrato (g): 46,09 Cálcio (mg): 82,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 44,50 Vitamina C (mg): 15,98 Energia (Kcal): 306,35					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
REGULAR MANHÃ	• ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 • BOLINHO DE CARNE AO SUGO 70G CAR 4,02 • PONKAN (1 un / 120G) CAR 8,47	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G CAR 1,42	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G CAR 18,51 • MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00	• IOGURTE DE COCO DIET 180ML CAR 14,67 • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,67 Lipídios (g): 5,65 Carboidrato (g): 46,83 Cálcio (mg): 83,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 37,70 Vitamina C (mg): 16,71 Energia (Kcal): 294,93					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • PATÊ DE FRANGO 30G CAR 0,85 • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 • MOLHO DE FRANGO E CENOURA 50G CAR 2,02 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• CANJICA DIET 200G CAR 39,81 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) CAR 1,26 • QUEIJO (10) (1 un / 10G) CAR 0,31 • TOMATE (RODELA) 15G CAR 0,96	• ARROZ INTEGRAL 100G CAR 32,88 • ISCAS DE CARNE AO SUGO 50G CAR 0,93 • PONKAN (1 un / 120G) CAR 8,47	• LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 16,23 • CHINEQUE DE UVA DIET 60G CAR 34,02
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,53 Lipídios (g): 7,73 Carboidrato (g): 44,54 Cálcio (mg): 124,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1551,09 Vitamina C (mg): 23,94 Energia (Kcal): 297,51					

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	● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G CAR 1,00					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,54 Lipídios (g): 5,66 Carboidrato (g): 42,71 Cálcio (mg): 39,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 8,76 Vitamina C (mg): 1,48 Energia (Kcal): 288,99					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,64 Lipídios (g): 6,96 Carboidrato (g): 44,81 Cálcio (mg): 101,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 409,96 Vitamina C (mg): 14,52 Energia (Kcal): 292,44					