

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		• POLENTA (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML • CHINEQUE DE UVA (1 un / 60G)	• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO (DIETA) 150G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ (DIETA) 100G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA (DIETA) 60G • MELÃO FATIADO 150G	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,01 Lipídios (g): 5,07 Carboidrato (g): 51,38 Energia (Kcal): 304,31					

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 180ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO LIGHT 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• MACARRÃO PARAFUSO (DIETA) 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO (DIETA) 70G • LARANJA (1 un / 100G)	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,79 Lipídios (g): 8,36 Carboidrato (g): 59,08 Energia (Kcal): 360,48					

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	• SUCO POLPA DE MANGA 180ML • PÃO DE BATATA (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G	• MACARRÃO PARAFUSO (DIETA) 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE (DIETA) 60G • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• CANJICA COM LEITE DESNATADO 200G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 100G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS (DIETA) 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,31 Lipídios (g): 5,64 Carboidrato (g): 54,36 Energia (Kcal): 338,44					

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	• POLENTA (DIETA) 100G • MOLHO DE FRANGO E CENOURA (DIETA) 50G • LARANJA (1 un / 100G)	• SUCO POLPA DE GOIABA 180ML • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)	• ARROZ (DIETA) 100G • BOLINHO DE CARNE AO SUGO (DIETA) 70G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• IOGURTE DE MORANGO DESNATADO 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 180ML • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G • PATÊ DE FRANGO COM REQUEIJÃO LIGHT 30G • ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G	• LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE CHOCOLATE (1 un / 50G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,01 Lipídios (g): 5,35 Carboidrato (g): 53,72 Energia (Kcal): 317,81					

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	• MACARRÃO PARAFUSO COLORIDO (DIETA) 100G • MOLHO DE FRANGO E ABOBRINHA (DIETA) 50G • MELÃO FATIADO 150G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 180ML • PÃO DE HAMBÚRGUER (1 un / 50G) • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 60G • QUEIJO (10) (1 un / 10G) • TOMATE (RODELA) 15G	• SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DESNATADO 20G • MAÇÃ (1 un / 100G)			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,30 Lipídios (g): 3,19 Carboidrato (g): 53,55 Energia (Kcal): 299,11					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,46 Lipídios (g): 5,60 Carboidrato (g): 54,27 Energia (Kcal): 324,93					