

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, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
ALMOÇO				• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G CAR 4,30 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06 • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22 • BATATA ASSADA COM ALEGRIM 50G CAR 11,76	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • FRICASSÉ DE FRANGO 90G CAR 5,71 • BATATA PALHA 25G CAR 19,39 • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 • ABACAXI 100G CAR 14,01	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,52 Lipídios (g): 16,17 Carboidrato (g): 78,32 Cálcio (mg): 102,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 57,91 Vitamina C (mg): 57,68 Energia (Kcal): 579,08					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 05/10	Terça-Feira, 06/10	Quarta-Feira, 07/10	Quinta-Feira, 08/10	Sexta-Feira, 09/10	Sábado, 10/10
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06 • FAROFA DE CENOURA 45G CAR 34,35 • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G CAR 2,75	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • FRANGO AO MOLHO DE TOMATE COM ERVILHA 100G CAR 4,35 • ABOBRINHA REFOGADA 35G CAR 3,07 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G) CAR 2,01 • COUVE-FLOR COZIDA 50G CAR 4,97 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45 • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • FRANGO ASSADO 110G CAR 0,22 • QUIRERA 70G CAR 17,76 • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G CAR 2,79 • MELANCIA 150G CAR 7,33	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) CAR 0,33 • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G CAR 42,62 • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 40G CAR 2,75 • ABACAXI 100G CAR 14,01	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,87 Lipídios (g): 17,08 Carboidrato (g): 77,88 Cálcio (mg): 93,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 139,28 Vitamina C (mg): 45,22 Energia (Kcal): 611,89					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 12/10	Terça-Feira, 13/10	Quarta-Feira, 14/10	Quinta-Feira, 15/10	Sexta-Feira, 16/10	Sábado, 17/10
ALMOÇO	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G CAR 1,95 • POLENTA CREMOSA 60G CAR 11,04 • SALADA DE VAGEM COM TOMATE 40G CAR 2,58 • MELANCIA 150G CAR 7,33	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G CAR 1,30 • FAROFA DE REPOLHO 30G CAR 17,03 • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 • BRÓCOLIS REFOGADO 50G CAR 3,91 • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,29 Lipídios (g): 13,11 Carboidrato (g): 74,64 Cálcio (mg): 99,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 134,64 Vitamina C (mg): 44,22 Energia (Kcal): 564,99					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 19/10	Terça-Feira, 20/10	Quarta-Feira, 21/10	Quinta-Feira, 22/10	Sexta-Feira, 23/10	Sábado, 24/10
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G CAR 1,40 • FAROFA DE CENOURA 45G CAR 34,35 • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G CAR 2,53 • SAGU DE UVA DIET 100G CAR 13,16	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) CAR 0,33 • BATATA SALSA SAUTÉ 40G CAR 16,82 • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G CAR 5,35 • MELANCIA 150G CAR 7,33	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G CAR 3,61 • BRÓCOLIS REFOGADO COM CENOURA 80G CAR 5,75 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G) CAR 2,01 • ABÓBORA REFOGADA 35G CAR 1,57 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • FRICASSÉ DE FRANGO 90G CAR 5,71 • BATATA PALHA 25G CAR 19,39 • ABACAXI 100G CAR 14,01 • SALADA DE GRÃO DE BICO COM TOMATE 40G CAR 9,48	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,73 Lipídios (g): 20,06 Carboidrato (g): 75,70 Cálcio (mg): 103,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 339,67 Vitamina C (mg): 45,85 Energia (Kcal): 624,65					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 26/10	Terça-Feira, 27/10	Quarta-Feira, 28/10	Quinta-Feira, 29/10	Sexta-Feira, 30/10	Sábado, 31/10
ALMOÇO	● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● STROGONOFF DE CARNE 90G CAR 2,88 ● BATATA PALHA 25G CAR 19,39 ● SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G CAR 1,32 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 ● ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G CAR 2,64 ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 ● MELANCIA 150G CAR 7,33	● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 ● SALADA DE BRÓCOLIS COM TOMATE 55G CAR 4,04 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45 ● AIPIM COZIDO 85G CAR 48,89	● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● BARREADO 90G CAR 1,53 ● FAROFA DE ESPINAFRE 30G CAR 26,73 ● SALADA DE CHUCHU COM MILHO VERDE 30G CAR 3,66 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● FRANGO ASSADO 110G CAR 0,22 ● CENOURA REFOGADA 30G CAR 2,97 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,56 Lipídios (g): 18,60 Carboidrato (g): 82,43 Cálcio (mg): 83,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 189,74 Vitamina C (mg): 41,05 Energia (Kcal): 634,47					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 36,94 Lipídios (g): 17,52 Carboidrato (g): 78,03 Cálcio (mg): 95,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 193,16 Vitamina C (mg): 45,43 Energia (Kcal): 610,41					