

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, 01/12	Terça-Feira, 02/12	Quarta-Feira, 03/12	Quinta-Feira, 04/12	Sexta-Feira, 05/12	Sábado, 06/12
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • BARREADO 110G CAR 1,91 • FAROFA DE ESPINAFRE 30G CAR 26,73 • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G CAR 5,35 • ABACAXI 100G CAR 27,13	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • FRANGO ASSADO 110G CAR 0,22 • CENOURA REFOGADA 30G CAR 2,97 • SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95	• 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 TOMATE 60G CAR 3,36 • PÊSSEGO (1 un / 80G) CAR 7,46	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G CAR 1,30 • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO 80G CAR 42,62 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • PICADINHO DE CARNE 100G CAR 2,43 • POLENTA CREMOSA 60G CAR 11,04 • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G CAR 2,26 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,62 Lipídios (g): 17,71 Carboidrato (g): 86,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 209,56 Vitamina C (mg): 54,81 Energia (Kcal): 657,16					

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
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • POSTA ASSADA AO MOLHO 100G CAR 2,28 • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G CAR 36,06 • SALADA DE BRÓCOLIS 30G CAR 2,46 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • FRICASSÉ DE FRANGO 110G CAR 7,14 • BATATA PALHA 25G CAR 19,39 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 • CREME DE MANGA DIET 90G CAR 17,42	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G CAR 31,09 • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 • MELÃO 150G CAR 13,78	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G CAR 1,73 • BATATA DOCE ASSADA 40G CAR 19,74 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • PÊSSEGO (1 un / 80G) CAR 7,46	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) CAR 0,33 • PURÊ DE CENOURA 40G CAR 2,85 • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G CAR 1,64 • ABACAXI 100G CAR 27,13	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,29 Lipídios (g): 18,38 Carboidrato (g): 87,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 727,91 Vitamina C (mg): 54,87 Energia (Kcal): 665,43					

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
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • BOLINHO DE CARNE ASSADO 90G CAR 4,30 • BATATA SALSA SAUTÉ 40G CAR 16,82 • SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 • COUVE-FLOR COZIDA 50G CAR 4,97 • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • STROGONOFF DE CARNE 110G CAR 3,54 • BATATA PALHA 25G CAR 19,39 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • AMEIXA (1 un / 42G) CAR 5,82	• ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • FRANGO AO MOLHO DE TOMATE COM ERVILHA 100G CAR 4,35 • FAROFA DE COUVE 30G CAR 23,93 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 • MELANCIA 150G CAR 14,00	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,84 Lipídios (g): 16,56 Carboidrato (g): 81,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 165,57 Vitamina C (mg): 63,71 Energia (Kcal): 616,30					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,71 Lipídios (g): 17,62 Carboidrato (g): 85,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 382,12 Vitamina C (mg): 57,38 Energia (Kcal): 648,44					