

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, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
NOTURNO		• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • PÃO DE AVEIA G/NOT (1 un / 75G) CAR 44,68 • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G CAR 1,00	• ARROZ INTEGRAL G/NOT 180G CAR 57,18 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • FRANGO ASSADO 110G CAR 0,22 • FAROFA DE CENOURA G/NOT 45G CAR 34,35 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 • LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO G/NOT 300G CAR 45,90 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06		• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET G/NOT 100G CAR 66,91
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,15 Lipídios (g): 20,88 Carboidrato (g): 77,42 Energia (Kcal): 608,11					

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
NOTURNO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ INTEGRAL G/ NOT 180G CAR 57,18 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • STROGONOFF DE CARNE 90G CAR 2,88 • BATATA PALHA 25G CAR 19,39 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• POLENTA G/NOT 180G CAR 46,14 • MOLHO DE FRANGO E CENOURA G/NOT 120G CAR 4,86 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64		• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET G/NOT 100G CAR 66,91
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,29 Lipídios (g): 18,96 Carboidrato (g): 84,97 Energia (Kcal): 630,60					

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
NOTURNO	• ARROZ INTEGRAL G/ NOT 180G CAR 57,18 • FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 • PURÊ DE BATATA (NOT) 40G CAR 16,96 • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G CAR 5,35 • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL G/NOT (DIETA) 180G CAR 54,02 • MOLHO DE FRANGO E BRÓCOLIS G/NOT 120G CAR 7,55 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• ARROZ INTEGRAL G/ NOT 180G CAR 57,18 • FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS G/NOT 70G CAR 1,10 • BATATA DOCE ASSADA (NOT) 40G CAR 19,74 • SALADA DE REPOLHO E CENOURA RALADA 35G CAR 2,09 • ABACAXI 100G CAR 14,01	• QUIRERA G/NOT 180G CAR 43,96 • BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G CAR 6,81 • MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06		• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET G/NOT 100G CAR 66,91
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,25 Lipídios (g): 16,38 Carboidrato (g): 89,44 Energia (Kcal): 632,15					

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
NOTURNO	● ARROZ INTEGRAL G/ NOT 180G CAR 57,18 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS G/NOT 70G CAR 1,21 ● BATATA PALHA 25G CAR 19,39 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	● CAFÉ COM LEITE 190ML CAR 16,90 ● CHINEQUE DE GOIABADA DIET G/NOT 120G CAR 72,09 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	● ARROZ INTEGRAL G/ NOT 180G CAR 57,18 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● BOLINHO DE CARNE AO SUGO G/NOT 120G CAR 6,81 ● FAROFA DE CENOURA G/NOT 45G CAR 34,35 ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 13,45	● SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 ● PÃO DE CENTEIO G/NOT (1 un / 75G) CAR 36,23 ● HAMBÚRGUER BOVINO ASSADO (1 un / 42G) CAR 1,26 ● QUEIJO (10) (1 un / 10G) CAR 0,31 ● ALFACE CRESPA (FOLHA) 10G CAR 0,23 ● TOMATE (RODELA) 15G CAR 0,96		● LEITE 190ML CAR 8,62 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET G/NOT 100G CAR 66,91
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,43 Lipídios (g): 19,65 Carboidrato (g): 93,14 Energia (Kcal): 643,50					

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
NOTURNO	● ARROZ INTEGRAL G/ NOT 180G CAR 57,18 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS G/NOT 70G CAR 1,10 ● FAROFA DE ESPINAFRE 30G CAR 26,73 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 5,93	● POLENTA G/NOT 180G CAR 46,14 ● CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE G/NOT 120G CAR 2,17 ● MELÃO FATIADO 150G CAR 10,06	● ARROZ INTEGRAL G/ NOT 180G CAR 57,18 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● FRANGO ASSADO 110G CAR 0,22 ● CENOURA REFOGADA (NOT) 30G CAR 2,97 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 ● ABACAXI 100G CAR 14,01			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,87 Lipídios (g): 19,04 Carboidrato (g): 86,27 Energia (Kcal): 672,69					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 31,47 Lipídios (g): 18,88 Carboidrato (g): 86,82 Energia (Kcal): 636,03					