

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, 29/06	Terça-Feira, 30/06	Quarta-Feira, 01/07	Quinta-Feira, 02/07	Sexta-Feira, 03/07	Sábado, 04/07
REGULAR TARDE			• POLENTA 100G CAR 25,63 • MOLHO DE FRANGO, CENOURA E ERVILHA 50G CAR 2,75 • PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53	• VITAMINA DE MORANGO DIET 180ML CAR 13,30 • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML CAR 8,06 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G CAR 0,88	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,39 Lipídios (g): 8,80 Carboidrato (g): 48,13 Cálcio (mg): 154,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 74,87 Vitamina C (mg): 16,34 Energia (Kcal): 334,68					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/07	Terça-Feira, 07/07	Quarta-Feira, 08/07	Quinta-Feira, 09/07	Sexta-Feira, 10/07	Sábado, 11/07
REGULAR TARDE	• CANJICA DIET 200G CAR 39,81 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15	• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO 150G CAR 23,83 • PONKAN (1 un / 120G) CAR 11,53	• SUCO POLPA DE GOIABA DIET 200ML CAR 17,56 • SANDUÍCHE NATURAL 100G CAR 25,50	• POLENTA 100G CAR 25,63 • MOLHO DE CARNE E ABOBRINHA 50G CAR 2,01 • CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20	• 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	• LEITE 190ML CAR 8,62 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,95 Lipídios (g): 8,04 Carboidrato (g): 44,98 Cálcio (mg): 125,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1501,60 Vitamina C (mg): 22,64 Energia (Kcal): 302,37					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/07	Terça-Feira, 14/07	Quarta-Feira, 15/07	Quinta-Feira, 16/07	Sexta-Feira, 17/07	Sábado, 18/07
REGULAR TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/07	Terça-Feira, 21/07	Quarta-Feira, 22/07	Quinta-Feira, 23/07	Sexta-Feira, 24/07	Sábado, 25/07
REGULAR TARDE	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO	RECESSO
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal						

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 TARDE	RECESSO	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL 100G CAR 30,01 • ISCAS DE CARNE E CENOURA 60G CAR 1,82 • MELÃO FATIADO 150G CAR 13,86	• 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	• IOGURTE DE MORANGO DIET 180G CAR 14,67 • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G CAR 43,33 • BANANA (1 un / 130G) CAR 31,01	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G CAR 0,68	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,13 Lipídios (g): 5,44 Carboidrato (g): 54,35 Cálcio (mg): 90,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 83,26 Vitamina C (mg): 19,78 Energia (Kcal): 330,66					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,84 Lipídios (g): 7,52 Carboidrato (g): 48,56 Cálcio (mg): 123,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 688,72 Vitamina C (mg): 20,02 Energia (Kcal): 319,69					