

Observações						
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
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G	• RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E BRÓCOLIS (DIETA) 150G • MELANCIA FATIADA 150G	• IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• MOLHO DE CARNE COM VAGEM (DIETA) 50G • PÊSSEGO (1 un / 80G) • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G	• RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E BRÓCOLIS (DIETA) 150G • MELANCIA FATIADA 150G	• IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• MOLHO DE CARNE COM VAGEM (DIETA) 50G • PÊSSEGO (1 un / 80G) • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,00 Lipídios (g): 12,18 Carboidrato (g): 97,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 215,43 Vitamina C (mg): 23,76 Energia (Kcal): 562,18					

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
REGULAR MANHÃ	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • ISCAS DE CARNE E CENOURA (DIETA) 60G • MELANCIA FATIADA 150G	• SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G	• SAGU DE UVA DIET 150G • CREME DE LEITE DESNATADO DIET 20G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G	• POLENTA (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G
REGULAR TARDE	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • ISCAS DE CARNE E CENOURA (DIETA) 60G • MELANCIA FATIADA 150G	• SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G	• SAGU DE UVA DIET 150G • CREME DE LEITE DESNATADO DIET 20G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G	• POLENTA (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,19 Lipídios (g): 9,68 Carboidrato (g): 86,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 152,17 Vitamina C (mg): 228,31 Energia (Kcal): 547,04					

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
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G	• CANJICA DIET COM LEITE DESNATADO 200G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE TANGERINA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G • CARNE MOÍDA COM CENOURA REFOGADA (DIETA) 60G • LARANJA (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G	• CANJICA DIET COM LEITE DESNATADO 200G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE TANGERINA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G	• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G • CARNE MOÍDA COM CENOURA REFOGADA (DIETA) 60G • LARANJA (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,00 Lipídios (g): 10,56 Carboidrato (g): 99,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 4459,59 Vitamina C (mg): 33,66 Energia (Kcal): 625,83					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 31,20 Lipídios (g): 10,84 Carboidrato (g): 93,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1252,75 Vitamina C (mg): 102,94 Energia (Kcal): 572,42					