

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
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE TOMATE 60G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA (DIETA) 80G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL AO SUGO (DIETA) 80G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 100G • POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • SALADA DE FRUTAS 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,21 Lipídios (g): 13,49 Carboidrato (g): 80,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 216,63 Vitamina C (mg): 55,24 Energia (Kcal): 590,74					

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 (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • POSTA ASSADA AO MOLHO (DIETA) 100G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE TOMATE 60G • CREME DE MANGA COM LEITE DESNATADO 90G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 110G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • PURÊ DE CENOURA (DIETA) 40G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • ABACAXI 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,85 Lipídios (g): 11,58 Carboidrato (g): 85,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 712,58 Vitamina C (mg): 51,53 Energia (Kcal): 601,03					

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 (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • BOLINHO DE CARNE ASSADO (DIETA) 90G • PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • COUVE-FLORES COZIDAS 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE ALFACE 15G • AMEIXA (1 un / 42G)	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO DE TOMATE COM ERVILHA (DIETA) 100G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE TOMATE 60G • MELANCIA 150G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,73 Lipídios (g): 8,11 Carboidrato (g): 74,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 167,85 Vitamina C (mg): 63,81 Energia (Kcal): 517,48					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,66 Lipídios (g): 11,27 Carboidrato (g): 80,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 379,82 Vitamina C (mg): 56,36 Energia (Kcal): 573,48					