

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS (DIETA) 80G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,72 Lipídios (g): 8,62 Carboidrato (g): 93,33 Cálcio (mg): 123,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 171,37 Vitamina C (mg): 47,76 Energia (Kcal): 625,75					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
ALMOÇO	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • QUIRERA (DIETA) 70G • SALADA DE PEPINO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS (DIETA) 80G • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) 30G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • COUVE-FLORES COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,42 Lipídios (g): 16,32 Carboidrato (g): 75,03 Cálcio (mg): 74,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 83,69 Vitamina C (mg): 46,79 Energia (Kcal): 610,80					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
ALMOÇO	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS (DIETA) 80G • BATATA SALSA COZIDA 40G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS (DIETA) 50G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE COUVE-FLOR 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS (DIETA) 80G • POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,66 Lipídios (g): 7,47 Carboidrato (g): 89,29 Cálcio (mg): 87,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 248,99 Vitamina C (mg): 56,02 Energia (Kcal): 590,07					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • ACELGA REFOGADA (DIETA) 45G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BATATA AO SUGO (DIETA) 70G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS (DIETA) 80G • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G • SALADA DE REPOLHO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS (DIETA) 80G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,35 Lipídios (g): 12,75 Carboidrato (g): 97,02 Cálcio (mg): 83,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 726,32 Vitamina C (mg): 40,80 Energia (Kcal): 677,39					

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
ALMOÇO	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • AIPIM COM MOLHO (DIETA) 60G • SALADA DE ACELGA 30G • LARANJA (1 un / 100G)					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,42 Lipídios (g): 8,38 Carboidrato (g): 99,10 Cálcio (mg): 98,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 173,68 Vitamina C (mg): 66,34 Energia (Kcal): 638,39					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 42,01 Lipídios (g): 11,15 Carboidrato (g): 89,16 Cálcio (mg): 92,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 301,22 Vitamina C (mg): 48,72 Energia (Kcal): 626,59					