

Observações						
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
INTEGRAL MANHÃ		● LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 11,78 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● BOLO DE CENOURA DIET 50G CAR 25,00 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	● LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 ● BISCOITO CREAM CRACKER 50G CAR 34,37 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	● LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	● LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,16 Lipídios (g): 7,48 Carboidrato (g): 45,44 Energia (Kcal): 295,85					

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
INTEGRAL MANHÃ	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• IOGURTE DE COCO DESNATADO DIET 180ML CAR 16,02 • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G CAR 43,50 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,34 Lipídios (g): 7,45 Carboidrato (g): 52,38 Energia (Kcal): 299,39					

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
INTEGRAL MANHÃ	● CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML CAR 0,14 ● PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 ● REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00 ● MAMÃO FATIADO 85G CAR 8,77	● LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 ● PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 ● REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	● VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 16,35 ● BISCOITO COOKIES INTEGRAIS DIET 50G CAR 23,33 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	● SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML CAR 15,26 ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 ● REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	● LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 ● CHINEQUE DE GOIABADA DIET 60G CAR 36,05 ● BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	● LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 ● BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,89 Lipídios (g): 5,84 Carboidrato (g): 47,60 Energia (Kcal): 283,25					

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
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE DESNATADO COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML CAR 11,78 • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) CAR 24,15 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • BISCOITO SEQUILHOS DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G CAR 40,00 • BANANA (1 un / 130G) CAR 18,64	• CHÁ DE HORTELÃ DIET 190ML CAR 0,14 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• VITAMINA DE MARACUJÁ DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 18,04 • BOLO DE ABACAXI E CANELA DIET 50G CAR 26,10 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML CAR 12,78 • PÃO INTEGRAL FATIADO 50G CAR 24,97 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO 190ML CAR 11,67 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,62 Lipídios (g): 6,59 Carboidrato (g): 47,14 Energia (Kcal): 286,54					

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
INTEGRAL MANHÃ	• VITAMINA DE MANGA DIET COM LEITE DESNATADO 180ML CAR 19,94 • BOLO DE CHOCOLATE DIET 50G CAR 33,46 • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 12,06	• SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML CAR 5,80 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00	• LEITE DESNATADO COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML CAR 19,27 • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) CAR 29,79 • REQUEIJÃO LIGHT 15G CAR 0,00			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,58 Lipídios (g): 6,96 Carboidrato (g): 50,03 Energia (Kcal): 315,01					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,37 Lipídios (g): 6,78 Carboidrato (g): 48,13 Energia (Kcal): 293,36					