

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE, AS PREPARAÇÕES DEVEM SER ELABORADAS SEM ALHO.						
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 PRETO (DIETA) 90G • BIFE ACEBOLADO (DIETA) 100G • BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS (RESTRIÇÃO) 100G • AIPIM COZIDO 85G • SALADA DE ACELGA 30G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • BARREADO (RESTRIÇÃO) 90G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,05 Lipídios (g): 18,99 Carboidrato (g): 97,73 Energia (Kcal): 705,04					

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
ALMOÇO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BARREADO (RESTRIÇÃO) 90G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • PERA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,84 Lipídios (g): 9,15 Carboidrato (g): 79,11 Energia (Kcal): 548,68					

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
ALMOÇO	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 80G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G • FAROFA DE CENOURA (DIETA) 45G • SALADA DE REPOLHO 40G • PERA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS (RESTRIÇÃO) 100G • QUIRERA (DIETA) 70G • SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO (RESTRIÇÃO) 100G • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA PICADA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,94 Lipídios (g): 8,75 Carboidrato (g): 82,50 Energia (Kcal): 564,08					

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
ALMOÇO	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • BATATA SALSA COZIDA 40G • SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS (RESTRIÇÃO) 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • QUIBE ASSADO SEM MOLHO (DIETA) 100G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • FAROFA DE REPOLHO (DIETA) 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • PERA 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,34 Lipídios (g): 15,80 Carboidrato (g): 92,94 Energia (Kcal): 678,11					

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
ALMOÇO	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • BRÓCOLIS REFOGADO (DIETA) 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA PICADA 100G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,81 Lipídios (g): 15,39 Carboidrato (g): 87,56 Energia (Kcal): 649,58					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,08 Lipídios (g): 13,62 Carboidrato (g): 88,41 Energia (Kcal): 631,30					