

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 UVA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G	• IOGURTE DE MORANGO DESNATADO DIET 180G • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 50G • BANANA (1 un / 130G)	• RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E BRÓCOLIS (DIETA) 150G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ DIET 200ML • SANDUÍCHE NATURAL LIGHT 100G	• MOLHO DE CARNE COM VAGEM (DIETA) 50G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G • MELANCIA FATIADA 150G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,00 Lipídios (g): 6,09 Carboidrato (g): 48,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 107,72 Vitamina C (mg): 11,88 Energia (Kcal): 281,09					

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	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML • PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) • FRANGO REFOGADO PARA PÃO (DIETA) 60G	• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 100G • ISCAS DE CARNE E CENOURA (DIETA) 60G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML • PÃO DE CENTEIO (1 un / 50G) • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G	• POLENTA (DIETA) 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU (DIETA) 50G • MELANCIA FATIADA 150G	• SAGU DE UVA DIET 150G • CREME DE LEITE DESNATADO DIET 20G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE BANANA E CANELA DIET 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,60 Lipídios (g): 4,84 Carboidrato (g): 43,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 76,09 Vitamina C (mg): 114,15 Energia (Kcal): 273,52					

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	● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL (DIETA) 100G ● CARNE MOÍDA COM CENOURA REFOGADA (DIETA) 60G ● LARANJA (1 un / 100G)	● SUCO POLPA DE TANGERINA DIET 200ML ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE (DIETA) 60G ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G)	● CANJICA DIET COM LEITE DESNATADO 200G ● BANANA (1 un / 130G)	● SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML ● PÃO DE AVEIA (1 un / 50G) ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 50G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 19,50 Lipídios (g): 5,28 Carboidrato (g): 49,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2229,80 Vitamina C (mg): 16,83 Energia (Kcal): 312,91					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,60 Lipídios (g): 5,42 Carboidrato (g): 46,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 626,38 Vitamina C (mg): 51,47 Energia (Kcal): 286,21					