

OUTUBRO/2023

CARDÁPIO

Sistema híbrido

	SEGUNDA-FEIRA 02/10/2023	TERÇA-FEIRA 03/10/2023	QUARTA-FEIRA 04/10/2023	QUINTA-FEIRA 05/10/2023	SEXTA-FEIRA 06/10/2023
CAFÉ DA MANHÃ (TODOS JUNTOS) 6h50	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
LANCHE I (PARCIAL) A partir das 9h25	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	55g de frango com cenoura e cebola (50g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 70g arroz branco + 1 unidde banana (100g)	60g de pernil suíno em cubos + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca	105g Arroz com carne bovina moída e cenoura (70g arroz branco com 20g carne bovina moída e 15g cenoura) + 20g de pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)	1 unidade de Cachorro quente (1 unidade pequena de pão tipo hot dog (25g) + 1/2 unidade de salsicha (25g) + 20g de molho de tomate + 10g de purê de batata)
ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	45g de frango com cenoura e cebola (40g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	90g de carne suína em cubos com batata (35g de carne suína em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco + 60g de Tutu de feijão (50g de feijão carioca com 3g de farinha de mandioca e 7g de couve)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída bovina e 55g molho de extrato de tomate) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de acelga com tomate (20g de acelga e 10g de tomate picado, temperados)
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) 14h	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade de Cachorro quente (1 unidade pequena de pão tipo hot dog (25g) + 1/2 unidade de salsicha (25g) + 20g de molho de tomate + 10g de purê de batata)
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	55g de frango com cenoura e cebola (50g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca	60g de pernil suíno em cubos + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca	105g Arroz com carne bovina moída e cenoura (70g arroz branco com 20g carne bovina moída e 15g cenoura) + 20g de pipoca (20g de milho de pipoca + 5ml de óleo de soja)	1 unidade de Cachorro quente (1 unidade pequena de pão tipo hot dog (25g) + 1/2 unidade de salsicha (25g) + 20g de molho de tomate + 10g de purê de batata)



OUTUBRO/2023

CARDÁPIO

Sistema híbrido

	SEGUNDA-FEIRA 09/10/2023	TERÇA-FEIRA 10/10/2023	QUARTA-FEIRA 11/10/2023	QUINTA-FEIRA 12/10/2023	SEXTA-FEIRA 13/10/2023
CAFÉ DA MANHÃ (TODOS JUNTOS) 6h50	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de banana (100g)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE I (PARCIAL) A partir das 9h25	55g de frango com cenoura e cebola (50g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 70g arroz branco	60g de carne bovina em cubos + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca	FERIADO	PONTE DO FERIADO
ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	45g de frango com cenoura e cebola (40g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	60g carne bovina em cubos com batata (25g de carne bovina em cubos com 35g de batata) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) 14h	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	55g de frango com cenoura e cebola (50g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca	60g de carne bovina em cubos + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos)	FERIADO	PONTE DO FERIADO

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável:
Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

OUTUBRO/2023
CARDÁPIO
Sistema híbrido

	SEGUNDA-FEIRA 16/10/2023	TERÇA-FEIRA 17/10/2023	QUARTA-FEIRA 18/10/2023	QUINTA-FEIRA 19/10/2023	SEXTA-FEIRA 20/10/2023
CAFÉ DA MANHÃ (TODOS JUNTOS) 6h50	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
LANCHE I (PARCIAL) A partir das 9h25	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	105g Arroz com carne bovina moída e cenoura (70g arroz branco com 20g carne bovina moída e 15g cenoura) + 60g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco + 1 unidade média de mexerica (100g)	60g de pernil suíno em cubos + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 1 unidade média de maçã (100g)	55g de frango com cenoura e cebola (50g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 70g arroz branco
ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 70g de arroz branco	90g de carne suína em cubos com batata (35g de carne suína em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco + 60g de Tutu de feijão (50g de feijão carioca com 3g de farinha de mandioca e 7g de couve)	45g de frango com cenoura e cebola (40g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) 14h	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de mexerica (100g) + 1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de maçã (100g) + 1 unidade de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (100g)	5 unidades de biscoito de polvilho + 200ml de iogurte (embalagem individual)
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca	105g Arroz com carne bovina moída e cenoura (70g arroz branco com 20g carne bovina moída e 15g cenoura)	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco	60g de pernil suíno em cubos + 70g arroz branco	55g de frango com cenoura e cebola (50g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável:
Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

OUTUBRO/2023
CARDÁPIO
Sistema híbrido

	SEGUNDA-FEIRA 23/10/2023	TERÇA-FEIRA 24/10/2023	QUARTA-FEIRA 25/10/2023	QUINTA-FEIRA 26/10/2023	SEXTA-FEIRA 27/10/2023
CAFÉ DA MANHÃ (TODOS JUNTOS) 6h50	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
LANCHE I (PARCIAL) A partir das 9h25	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	95g de Arroz com frango, cenoura e cebola (60g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura com 15g de cebola) + 40g de creme de milho + 1 unidade média de banana (100g)	60g de pernil suíno em cubos + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 1 unidade média de maçã (100g)	95g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g de molho de tomate) + 80g de arroz	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos)
ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	45g de frango com cenoura e cebola (40g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 40g de creme de milho + 70g de arroz branco + 25g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	90g de carne suína em cubos com batata (35g de carne suína em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco + 60g de Tutu de feijão (50g de feijão carioca com 3g de farinha de mandioca e 7g de couve)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída bovina e 55g molho de extrato de tomate) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de acelga com tomate (20g de acelga e 10g de tomate picado, temperados)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de couve (30g de couve picada e temperada)
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) 14h	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 unidade média de mexerica (100g) + 1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g) + 1 unidade de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (100g)	5 unidades de biscoito de polvilho + 200ml de iogurte (embalagem individual)
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	95g de Arroz com frango, cenoura e cebola (60g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura com 15g de cebola) + 40g de creme de milho	60g de pernil suíno em cubos + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca	95g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g de molho de tomate) + 80g de arroz	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável:
Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

OUTUBRO/2023

CARDÁPIO

Sistema híbrido

	SEGUNDA-FEIRA 30/10/2023	TERÇA-FEIRA 31/10/2023	QUARTA-FEIRA 01/11/2023	QUINTA-FEIRA 02/11/2023	SEXTA-FEIRA 03/11/2023
CAFÉ DA MANHÃ (TODOS JUNTOS) 6h50	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de banana (100g)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE I (PARCIAL) A partir das 9h25	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca	95g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g de molho de tomate) + 80g de arroz	105g Arroz com carne bovina moída e cenoura (70g arroz branco com 20g carne bovina moída e 15g cenoura)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída bovina e 55g molho de extrato de tomate) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	90g de carne suína em cubos com batata (35g de carne suína em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco + 60g de Tutu de feijão (50g de feijão carioca com 3g de farinha de mandioca e 7g de couve)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) 14h	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos)	95g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g de molho de tomate) + 80g de arroz	60g de pernil suíno em cubos + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca	FERIADO	PONTE DO FERIADO

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável:
Cleuice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)

PERÍODO PARCIAL - MANHÃ (6 A 10 ANOS)								
	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
SEMANA 1	551 kcal	78,9 g	56,7 %	17,3 g	12,7 %	19,3 g	31,9 %	733,5 mg
SEMANA 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							
SEMANA 3	513,4 kcal	77,1 g	59,1 %	16,3 g	12,8 %	16,2 g	29,0%	735 mg
SEMANA 4	473,9 kcal	72,1 g	60,6 %	15,6 g	13,3 %	14 g	27,3 %	72,1 mg
SEMANA 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							

PERÍODO PARCIAL - TARDE (6 A 10 ANOS)								
	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
SEMANA 1	346,1 kcal	54,4 g	62,4 %	11 g	12,9 %	10,2 g	26,8 %	755,7 mg
SEMANA 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							
SEMANA 3	323 kcal	55,3 g	65,2 %	10,8 g	12,7 %	9,25 g	24,3 %	777,9 mg
SEMANA 4	344,4 kcal	54,6 g	63,0 %	11,1 g	13,2 %	10 g	25,9 %	691,1 mg
SEMANA 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							

PERÍODO INTEGRAL (4 A 5 ANOS)								
	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
SEMANA 1	780,5 kcal	132,6 kcal	67,7 %	23,1 g	11,9 %	19,6 g	22,6 %	1101,1 mg
SEMANA 2	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							
SEMANA 3	736,3 kcal	121,8 g	66,4 %	22,8 g	12,4 %	19,5 g	23,6 %	1140,2 mg
SEMANA 4	750,2 kcal	128,9 g	68,7 %	22,1 g	11,8 %	18,2 g	21,8 %	1008,2 mg
 SEMANA 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							