

# CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Março / 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE NUTRIÇÃO



SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 02/03/2026	TERÇA-FEIRA 03/03/2026	QUARTA-FEIRA 04/03/2026	QUINTA-FEIRA 05/03/2026	SEXTA-FEIRA 06/03/2026
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Às 6h50		1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)
		150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
<b>LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL)</b> Às 9h15	Não letivo	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
<b>LANCHE I (PARCIAL)</b> A partir de 9h25		80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)	80g macarrão com carne moída (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)
			80g de arroz branco		
			1 unidade média de maçã (115g)		
<b>ALMOÇO (INTEGRAL)</b> Às 11h20	Não letivo	60g de carne bovina em cubos com batata 30g de carne bovina em cubos com 30g de batata)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)	50g de carne moída (50g de carne moída bovina ) 50g de macarrão ao sugo 40g de macarrão parafuso cozido e 10g molho de tomate)
		80g de arroz branco	80g de arroz branco	50g de feijão carioca	80g de arroz branco
		50g de feijão carioca	30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)		50g de feijão carioca
		30g de salada de chicória (30g de chicória picada e temperada)		30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	30g de salada de brócolis com tomate (20g de brócolis e 10g de tomate, picados e temperados)
<b>LANCHE I (PARCIAL)</b> Das 12h50 às 13h		1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
<b>LANCHE DA TARDE (INTEGRAL)</b> Às 14h	Não letivo	200ml de iogurte	Ceral matinal,milho ( 15 g ) + leite adoçado ( 120)+açúcar ( 3g)	200ml de iogurte	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
		1 unidade média de banana (110g)		1 fatia média de mamão (180g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker
			1 unidade média de maçã (115g)		
<b>LANCHE II (PARCIAL)</b> A partir de 15h15		80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)
			70g de arroz branco		



# CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Março / 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE NUTRIÇÃO



SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 09/03/2026	TERÇA-FEIRA 10/03/2026	QUARTA-FEIRA 11/03/2026	QUINTA-FEIRA 12/03/2026	SEXTA-FEIRA 13/03/2026
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	5 unidades biscoito tipo cream cracker	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)
	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) Às 9h15	Cereal matinal, milho ( 15 g ) + leite adoçado ( 120)+açúcar ( 3g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte
LANCHE I (PARCIAL) A partir de 9h25	80g arroz com carne moída bovina e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída bovina e 10g cenoura)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (25g), 15g de frango moído e 20g molho de tomate)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura)
	50g de feijão carioca	80g de arroz branco	1 unidade média de maçã (115g)	80g de arroz branco	50g de feijão carioca
ALMOÇO (INTEGRAL) Às 11h20	50g de carne moída com batata (40g de carne moída bovina com 10g de batata)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	60g de carne suína em cubos com mandioca (30g de carne suína em cubos com 30g de mandioca)
	80g de arroz branco	80g de arroz branco	50g de feijão carioca	80g de arroz branco	80g de arroz branco
	50g de feijão carioca		30g de salada de chicória (30g de chicória picada e temperada)	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca
	30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)		20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	30g de salada de acelga com tomate (20g de acelga e 10g de tomate, picados e temperados)	
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo maisena
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) Às 14h	Cereal matinal milho ( 15 gramas) logurte integral (200ml)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (25g), 15g de frango moído e 20g molho de	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	200ml de iogurte
		1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de banana	1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de mamão (180g)
LANCHE II (PARCIAL) A partir de 15h15	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura)
	60g de feijão carioca	70g de arroz branco	1 unidade média de maçã (115g)	70g de arroz branco	60g de feijão carioca



# CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Março / 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE NUTRIÇÃO



SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 16/03/2026	TERÇA-FEIRA 17/03/2026	QUARTA-FEIRA 18/03/2026	QUINTA-FEIRA 19/03/2026	SEXTA-FEIRA 20/03/2026
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Às 6h50	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de
	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	Ceral matinal, milho ( 15 g ) + leite adoçado ( 120 )+açúcar ( 3g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
<b>LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL)</b> Às 9h15	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	Ceral matinal, milho ( 15 g ) + leite adoçado ( 120 )+açúcar ( 3g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
<b>LANCHE I (PARCIAL)</b> A partir de 9h25	80g macarrão com carne moída (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)
		50g de feijão carioca	80g de arroz branco	80g de arroz branco	
			1 unidade média de maçã (115g)		
<b>ALMOÇO (INTEGRAL)</b> Às 11h20	50g de carne moída (50g de carne moída bovina ) 50g de macarrão ao sugo 40g de macarrão parafuso cozido e 10g molho de tomate)	60g de carne bovina em cubos com mandioca 30g de carne bovina em cubos com 30g de mandioca)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)
	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco	
	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca		50g de feijão carioca
	20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	30g de salada de brócolis com tomate (20g de brócolis e 10g de tomate, picados e temperados)
<b>LANCHE I (PARCIAL)</b> Das 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
<b>LANCHE DA TARDE (INTEGRAL)</b> Às 14h	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	200ml de iogurte	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	200ml de iogurte	Ceral matinal milho ( 15 g ) maçã picada ( 30 g)+banana picada ( 60g)
	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo maisena	1 fatia média de mamão (180g)	
			1 unidade média de maçã (115g)		
<b>LANCHE II (PARCIAL)</b> A partir de 15h15	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho	95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)
		60g de feijão carioca	70g de arroz branco	70g de arroz branco	



# CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Março / 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE NUTRIÇÃO



SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 23/03/2026	TERÇA-FEIRA 24/03/2026	QUARTA-FEIRA 25/03/2026	QUINTA-FEIRA 26/03/2026	SEXTA-FEIRA 27/03/2026
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	5 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)
	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) Às 9h15	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	Cereal matinal, milho ( 15 g ) + leite adoçado ( 120)+açúcar ( 3g)	200ml de iogurte	1 unidade média de maçã (115g)
LANCHE I (PARCIAL) A partir de 9h25	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (25g), 15g de frango moído e 20g molho de tomate)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura)
	50g de feijão carioca	80g de arroz branco	1 unidade média de maçã (115g)	80g de arroz branco	50g de feijão carioca
ALMOÇO (INTEGRAL) Às 11h20	80g de carne bovina em cubos	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	60g de carne suína em cubos com mandioca (30g de carne suína em cubos com 30g de mandioca)
	80g de arroz branco	80g de arroz branco		80g de arroz branco	80g de arroz branco
	50g de feijão carioca		50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca
	20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)		30g de salada de brócolis com tomate (20g de brócolis e 10g de tomate, picados e temperados)	30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) Às 14h	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade média de banana (110g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída bovina e 20g)	Cereal matinal, milho ( 15 g ) + leite adoçado ( 120)+açúcar ( 3g)	200ml de iogurte
	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	200ml de iogurte		1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de mamão (180g)
LANCHE II (PARCIAL) A partir de 15h15	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	80g arroz com carne suína em cubos (50g arroz branco com 20g de carne suína em cubos e 10g cenoura)
	60g de feijão carioca	70g de arroz branco		70g de arroz branco	
		1 unidade média de banana (110g)			



# CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

Março / 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
SETOR DE NUTRIÇÃO



SEMANA 5	SEGUNDA-FEIRA 30/03/2026	TERÇA-FEIRA 31/03/2026	QUARTA-FEIRA 01/04/2026	QUINTA-FEIRA 02/04/2026	SEXTA-FEIRA 03/04/2026
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Às 6h50	5 unidades biscoito tipo maisena 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade média de banana (110g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) 150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	
<b>LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL)</b> Às 9h15	200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	
<b>LANCHE I (PARCIAL)</b> A partir de 9h25	80g macarrão com carne moída (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 80g de arroz branco	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 80g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	<b>FERIADO</b>
<b>ALMOÇO (INTEGRAL)</b> Às 11h20	50g de carne moída (50g de carne moída bovina ) 50g de macarrão ao sugo 40g de macarrão parafuso cozido e 10g molho de tomate) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 80g de arroz branco 30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	60g de carne bovina em cubos com batata 30g de carne bovina em cubos com 30g de batata) 80g de arroz branco 50g de feijão carioca 20g de salada de brócolis (20g de brócolis picado e temperado)	
<b>LANCHE I (PARCIAL)</b> Das 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	<b>FERIADO</b>
<b>LANCHE DA TARDE (INTEGRAL)</b> Às 14h	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo cream cracker	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar) 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	Cereal matinal, milho ( 15 g ) + leite adoçado ( 120)+açúcar ( 3g ) 1 fatia média de mamão (180g) 1 unidade média de banana	
<b>LANCHE II (PARCIAL)</b> A partir de 15h15	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) 70g de arroz branco	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 70g de arroz branco	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	<b>FERIADO</b>

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  
(MÉDIA SEMANAL)**



**MANHÃ**

SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 1	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 2	519,17 kcal	91,18 g	70,25 %	16,14 g	12,43 %	10,21 g	17,70 %	906,49 mg
Semana 3	542,72 kcal	91,79 g	67,65 %	18,63 g	13,73 %	10,85 g	17,99 %	698,39 mg
Semana 4	489,98 kcal	85,99 g	70,20 %	15,58 g	12,72 %	10,10 g	18,56 %	899,37 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							

**TARDE**

SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 1	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 2	419,34 kcal	73,80 g	70,40 %	14,40 g	13,74 %	8,27 g	17,75 %	858,56 mg
Semana 3	444,71 kcal	70,27 g	63,21 %	17,11 g	15,39 %	8,80 g	17,81 %	605,99 mg
Semana 4	414,78 kcal	70,56 g	68,04 %	14,97 g	14,44 %	8,87 g	19,24 %	855,38 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							

**INTEGRAL**

SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 1	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 2	1221,46 kcal	157,10 g	51,45 %	26,59 g	8,71 %	21,14 g	15,57 %	1600,73 mg
Semana 3	1241,35 kcal	161,10 g	51,91 %	25,62 g	8,25 %	20,88 g	15,13 %	1260,76 mg
Semana 4	1232,96 kcal	149,70 g	48,57 %	25,70 g	8,34 %	21,13 g	15,42 %	1442,08 mg
Semana 5	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							