**Plano alimentar**  
Planejamento alimentar

**06:30 - Café-da-manhã**

|  |  |
| --- | --- |
| Banana | 1 Unidade(s) média(s) (40g) |
| Iogurte natural | 1 Unidade(s) (100g) |

**• Opções de substituição para Banana:**  
  
Maçã Argentina - 1 Unidade(s) média(s) (130g) **- ou -**Pera - 1 Unidade(s) média(s) (110g) **- ou -**Goiaba vermelha - 1 Unidade(s) média(s) (130g)  
  
**• Opções de substituição para Iogurte natural:**  
  
Queijo minas - 1 Fatia(s) média(s) (30g)

**10:00 - Lanche (no colégio)**

|  |  |
| --- | --- |
| Pão de forma integral | 2 Fatia(s) (50g) |
| Queijo minas | 1 Fatia(s) média(s) (30g) |
| Alface | À vontade |
| Cenoura crua | 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (17g) |
| Maçã Fuji | 1 Unidade(s) pequena(s) (140g) |

**• Opções de substituição para Pão de forma integral:**  
  
Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)  
  
**• Opções de substituição para Queijo minas:**  
  
Ovo de galinha - 2 Unidade(s) média(s) (90g)

**12:00 - Almoço**

|  |  |
| --- | --- |
| Arroz branco cozido | 8 Colher(es) de sopa cheia(s) (200g) |
| Feijão carioca cozido | 1 Concha rasa (80g) |
| Peito de frango sem pele grelhado | 110g |
| Salada de legumes cozidos no vapor com sal | 1 Colher servir cheia (55g) |
| Alface | À vontade |
| Cenoura crua | 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (34g) |
| Azeite de oliva extravirgem | 1 Colher(es) de sopa (8ml) |
| Suco de laranja | 1 Copo(s) pequeno(s) (165ml) |

**• Opções de substituição para Arroz branco cozido:**  
  
Purê de batata baroa - 4 Colher servir cheia (240g) **- ou -**Macarrão ao sugo - 2.5 Escumadeira(s) média(s) cheia(s) (275g) **- ou -**Arroz à grega - 3 Colher servir cheia (165g)  
  
**• Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:**  
  
Sobrecoxa de frango sem pele assada - 100g **- ou -**Miolo de alcatra grelhada - 1 Filé(s) pequeno(s) (95g) **- ou -**Carne assada - 1 Fatia(s) média(s) (90g) **- ou -**Salmão sem pele grelhado - 1 Filé(s) médio(s) (120g) **- ou -**Merluza assada/grelhada com sal - 1 Filé(s) médio(s) (120g)  
  
**• Opções de substituição para Salada de legumes cozidos no vapor com sal:**  
  
Beterraba cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)

**15:00 - Lanche**

|  |  |
| --- | --- |
| Pão francês | 1 Unidade(s) (50g) |
| Ovo de galinha | 2 Unidade(s) (100g) |
| Queijo muçarela | 2 Fatia(s) média(s) (40g) |

**• Opções de substituição para Pão francês:**  
  
Goma de tapioca - 3 Colher(es) de sopa rasa(s) (45g) **- ou -**Pão artesano (Pullman) - 2 Fatia(s) (60g)

**20:00 - Jantar**

|  |  |
| --- | --- |
| Peito de frango sem pele grelhado | 110g |
| Arroz branco cozido | 250g |
| Feijão carioca cozido | 1 Colher servir cheia (35g) |
| Salada de legumes cozidos no vapor com sal | 1 Colher servir cheia (55g) |
| Repolho | 3 Colher(es) de arroz cheia(s) (picado) (75g) |
| Pepino | 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (picado) (72g) |
| Cenoura crua | 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (ralada) (34g) |
| Azeite de oliva extravirgem | 1 Colher(es) de sopa (8ml) |
| Abacaxi | 1 Fatia(s) média(s) (75g) |

**• Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:**  
  
Sobrecoxa de frango sem pele assada - 1 Unidade(s) (65g) **- ou -**Bisteca de porco grelhada - 1 Pedaço(s) médio(s) (70g) **- ou -**Atum em conserva em óleo - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (80g) **- ou -**Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) média(s) (90g)  
  
**• Opções de substituição para Arroz branco cozido:**  
  
Purê de batata baroa - 3.5 Colher servir cheia (210g) **- ou -**Macarrão ao sugo - 3 Escumadeira(s) média(s) cheia(s) (330g)  
  
**• Opções de substituição para Salada de legumes cozidos no vapor com sal:**  
  
Beterraba cozida - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (40g)  
  
**• Opções de substituição para Repolho:**  
  
Alface - 6 Folha(s) média(s) (60g) **- ou -**Couve manteiga refogada - 2 Colher(es) de servir rasa(s) (60g)  
  
**• Opções de substituição para Abacaxi:**  
  
Morango - 10 Unidade(s) média(s) (120g) **- ou -**Laranja Baía - 1 Unidade(s) média(s) (180g)