

	Segunda	Terça	Quarta
<b>Café da manhã</b>	2 fatias de pão integral ou (1x grupo 4)	1 omelete com tomate e cebola ou (1x grupo 4)	5 torradas integral ou (2x - grupo 4)
<b>8h</b>	1 fatia de peito de peru ou (1x grupo 8)		Requeijão light ou (1x - grupo 3)
	1 xícara de café		
<b>Lanche da manhã</b>		3 morangos	
<b>10h</b>		1 banana nanica	
		1 iogurte natural (125ml) (fazer uma salada de frutas)	
		1 colher de granola	
		Melão	
<b>Almoço</b>	4 col. sopa de arroz integral ou (1x grupo 6)	100g de macarrão integral	4 col. spa de arroz integral ou (1x - grupo 6)
<b>12h</b>	2 col. sopa de feijão ou (1x grupo 7)	80g de carne moída	2 col. sopa de feijão ou (1x - grupo 7)
	100g de carne ou (2x grupo 8)	4 folhas de alface	2 almôndegas de carne (60g cada) ou (2x - grupo 8)
	4 folhas de algace ou (2x grupo 9)	Cenoura ralada	2 folhas de couve manteiga ou (2x - grupo 9)
	2 xic. chá de rúcula picada ou (1x grupo 9)		Tomate ou (1x - grupo 10)
	Tomate ou (1x grupo 10)		
<b>Lanche da tarde</b>	logurte integral de frutas (125ml) ou (1x grupo 2)		1 tapioca ou omelete ou (2x - grupo 8)
<b>14h</b>	2 ameixas frescas ou (1x grupo 5)		1 fatia média de queijo minas ou (1x - grupo 3)
	Aveia em flocos ou (1x grupo 4)		
<b>Segundo lanche</b>	1 fruta ou (1x grupo 5)	5 torradas integral	250 ml de vitamina de fruta com leite desnatado ou (1x - grupo 2)
<b>16h</b>		1 xícara de café	
<b>Jantar</b>	1/2 frango desfiado ou (2x grupo 8)	3 col. sopa de arroz integral	3 col. sopa de arroz integral ou (1x - grupo 12)\
<b>19h</b>	3 col. sopa de purê de batata inglesa/doce ou (1x grupo 12)	80g de frango com molho de tomate (em tiras)	4 col. sopa de carne moída ou (2x - grupo 8)
	Beterraba cozida ou (1x grupo 11)	4 folhas de alface	3 col. sopa de purê de batata doce/inglesa ou (2x - grupo 8)
	2 folhas de alface ou (1x grupo 9)	Tomate	4 folhas de alface ou (1x - grupo 9)
	Tomate picado ou (1x grupo 10)		Tomate ou (1x - grupo 10)
	Rúcula picada ou (1x grupo 9)		
<b>Ceia - 22h</b>	Chá de camomila	250ml de leite desnatado	1 fruta ou (1x - grupo 5)

**SEMANA 1**

	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>
<b>Café da manhã</b>	300 ml suco de laranja ou (1x - grupo 5)	2 ovos cozidos com orégano ou mexidos ou (1x - grupo 4)	1 omelete com tomate e cebola ou (1x - grupo 4)
<b>8h</b>	1 xíc. café ou chá		
<b>Lanche da manhã</b>			
<b>10h</b>			
<b>Almoço</b>	3 col. sopa de purê de batata inglesa/doce ou (3x - grupo 12)	4 col. sopa de arroz integral ou (1x - grupo 6)	1 pegador de macarrão integral ou (1x - grupo 6)
<b>12h</b>	1 bife grande (100g) ou (2x - grupo 8)	2 col. sopa de feijão ou (1x - grupo 7)	80g de carne moída ou (2x - grupo 8)
	Rúcula picada ou (1x - grupo 9)	1 bife grelhado ou (2x - grupo 8)	4 folhas de alface ou (2x - grupo 9)
	Alface ou (2x - grupo 9)	4 folhas de alface ou (2x - grupo 9)	Cenoura ralada ou (1x - grupo 10)
	Tomate ou (1x - grupo 10)	3 folhas de alface americana ou (1x - grupo 9)	
		Tomate ou (1x - grupo 10)	
<b>Lanche da tarde</b>	2 fatias de pão integral ou (1x - grupo 4)	Suco de laranja natural (300ml) ou (1x - grupo 5)	3 morangos ou (1x - grupo 5)
<b>14h</b>	Patê de frango ou (1x - grupo 8)		1 banana nanica ou (1x - grupo 5)
			Melão ou (1x - grupo 5)
			1 iogurte natural (salada de frutas) ou (1x - grupo 1)
			1 colher de granola ou (1x - grupo 4)
<b>Segundo lanche</b>	Vitamina de abacate (250ml) ou (1x - grupo 5)	1 fruta ou (1x - grupo 4)	5 torradas integral ou (1x - grupo 4)
<b>16h</b>		1 colher de granola ou (1x - grupo 4)	1 café
<b>Jantar</b>	1 pegador de macarrão integral ou (1x - grupo 6)	4 col. de arroz com brócolis ou (2x - grupo 10)	3 col. sopa de arroz integral ou (1x - grupo 4)
<b>19h</b>	Frango desfiado (80g) ou (1x - grupo 8)	carne bovina assada (80-100g) ou (2x - grupo 8)	Tiras de frango com molho de tomate (80g) ou (2x - grupo 8)
	Salada de sua preferência ou (1x - grupo 10)	1 pedaço de mandioca ou (1x - grupo 12)	4 folhas de alface ou (2x - grupo 9)
		2 col. de vinagrete ou (1x - grupo 10)	Tomate ou (1x - grupo 10)
<b>Ceia - 22h</b>	250ml de leite desnatado ou (1x - grupo 1)	Chá	250ml de leite desnatado

	<b>Domingo</b>
<b>Café da manhã</b>	2 ovos cozidos com orégano ou mexidos ou (1x - grupo 4)
<b>8h</b>	
<b>Lanche da manhã</b>	
<b>10h</b>	
<b>Almoço</b>	4 col. sopa de arroz integral ou (1x - grupo 6)
<b>12h</b>	2 col. sopa de feijão ou (1x - grupo 7)
	1 bife grelhado ou (2x - grupo 8)
	4 folhas de alface ou (2x - grupo 9)
	3 folhas de alface americana ou (1x - grupo 9)
	Tomate ou (1x - grupo 10)
<b>Lanche da tarde</b>	Suco de laranja natural (300ml) ou (1x - grupo 5)
<b>14h</b>	
<b>Segundo lanche</b>	1 fruta ou (1x - grupo 4)
<b>16h</b>	1 colher de granola ou (1x - grupo 4)
<b>Jantar</b>	4 col. de arroz com brócolis ou (2x - grupo 10)
<b>19h</b>	carne bovina assada (80-100g) ou (2x - grupo 8)
	1 pedaço de mandioca ou (1x - grupo 12)
	2 col. de vinagrete ou (1x - grupo 10)
<b>Ceia - 22h</b>	Chá