

Semanas	Café da Manhã	Almoço	Café da Tarde	Janta
Semana 1	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 2 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g)	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 120g Feijão pronto - 80 [1]	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 2 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g) Whey Protein - 30g	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 120g Feijão pronto - 80 [2]
Semana 2	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 2 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g)	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 100g Feijão pronto - 80 [3]	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 2 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g) Whey Protein - 30g	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 100g Feijão pronto - 80 [4]
Semana 3	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 2 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g)	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 100g Feijão pronto - 80 [5]	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 2 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g) Whey Protein - 30g	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 100g Feijão pronto - 80 [6]
Semana 4	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 1 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g)	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 100g Feijão pronto - 50g [7]	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 1 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g) Whey Protein - 30g	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 100g Feijão pronto - 50g [8]
Semana 5	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 1 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g)	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 100g Feijão pronto - 50g [9]	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 1 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g) Whey Protein - 30g	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 100g Feijão pronto - 50g [10]
Semana 6	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 1 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g)	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 100g [1]	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 1 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g) Whey Protein - 30g	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 100g [1]
Semana 7	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 1 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g)	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 100g [1]	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 1 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g) Whey Protein - 30g	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 100g [1]

Semanas	Café da Manhã	Almoço	Café da Tarde	Janta
Semana 8	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 1 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g)	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 80g [15]	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 1 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g) Whey Protein - 30g	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 80g [16]
Semana 9	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 1 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g)	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 80g [17]	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 1 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g) Whey Protein - 30g	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 80g [18]
Semana 10	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 1 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g)	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 100g [19]	Leite Integral - 200ml Queijo Mussarela - 1 Fatia (20g) Pão de Sanduiche - 1 fatias (50g) Requeijao Light - 1 Colher (15g) Whey Protein - 30g	Frango Grelhado - 150g Arroz Branco Cozido - 100g [20]

[1] Se Com:  
\*Carne moída\*  
Carne - 200g  
Arroz - 120g  
Feijão - 80g

Se Com:  
\*Carne Magra\*  
Carne - 150g  
Arroz- 100g  
feijão - 50g

100g de Arroz pode ser substituído por:  
100g de Macarrão  
250g de Batata inglesa (Crua)

[2] Se Com:  
\*Carne moída\*  
Carne - 200g  
Arroz - 120g  
Feijão - 80g

Se Com:  
\*Carne Magra\*  
Carne - 150g  
Arroz- 100g  
feijão - 50g

100g de Arroz pode ser substituído por:  
100g de Macarrão  
250g de Batata inglesa (Crua)

[3] Se Com:  
\*Carne moída\*  
Carne - 200g

Arroz - 120g  
Feijão - 80g

Se Com:  
\*Carne Magra\*  
Carne - 150g  
Arroz- 100g  
feijão - 50g

100g de Arroz pode ser substituído por:  
100g de Macarrão  
250g de Batata inglesa (Crua)

[4] Se Com:  
\*Carne moída\*  
Carne - 200g  
Arroz - 120g  
Feijão - 80g

Se Com:  
\*Carne Magra\*  
Carne - 150g  
Arroz- 100g  
feijão - 50g

100g de Arroz pode ser substituído por:  
100g de Macarrão  
250g de Batata inglesa (Crua)

[5] Se Com:  
\*Carne moída\*  
Carne - 200g  
Arroz - 120g  
Feijão - 80g

Se Com:

\*Carne Magra\*

Carne - 150g

Arroz- 100g

feijão - 50g

100g de Arroz pode ser substituído por:

100g de Macarrão

250g de Batata inglesa (Crua)

[6] Se Com:

\*Carne moída\*

Carne - 200g

Arroz - 120g

Feijão - 80g

Se Com:

\*Carne Magra\*

Carne - 150g

Arroz- 100g

feijão - 50g

100g de Arroz pode ser substituído por:

100g de Macarrão

250g de Batata inglesa (Crua)

[7] Se Com:

\*Carne moída\*

Carne - 200g

Arroz - 120g

Feijão - 80g

Se Com:

\*Carne Magra\*

Carne - 150g

Arroz- 100g  
feijão - 50g

100g de Arroz pode ser substituído por:  
100g de Macarrão  
250g de Batata inglesa (Crua)

[8] Se Com:  
\*Carne moída\*  
Carne - 200g  
Arroz - 120g  
Feijão - 80g

Se Com:  
\*Carne Magra\*  
Carne - 150g  
Arroz- 100g  
feijão - 50g

100g de Arroz pode ser substituído por:  
100g de Macarrão  
250g de Batata inglesa (Crua)

[9] Se Com:  
\*Carne moída\*  
Carne - 200g  
Arroz - 120g  
Feijão - 80g

Se Com:  
\*Carne Magra\*  
Carne - 150g  
Arroz- 100g  
feijão - 50g

100g de Arroz pode ser substituído por:  
100g de Macarrão  
250g de Batata inglesa (Crua)

[10] Se Com:  
\*Carne moída\*  
Carne - 200g  
Arroz - 120g  
Feijão - 80g

Se Com:  
\*Carne Magra\*  
Carne - 150g  
Arroz- 100g  
feijão - 50g

100g de Arroz pode ser substituído por:  
100g de Macarrão  
250g de Batata inglesa (Crua)

[11] Se Com:  
\*Carne moída\*  
Carne - 200g  
Arroz - 120g  
Feijão - 80g

Se Com:  
\*Carne Magra\*  
Carne - 150g  
Arroz- 100g  
feijão - 50g

100g de Arroz pode ser substituído por:  
100g de Macarrão  
250g de Batata inglesa (Crua)

[12] Se Com:  
\*Carne moída\*  
Carne - 200g  
Arroz - 120g  
Feijão - 80g

Se Com:  
\*Carne Magra\*  
Carne - 150g  
Arroz- 100g  
feijão - 50g

100g de Arroz pode ser substituído por:  
100g de Macarrão  
250g de Batata inglesa (Crua)

[13] Se Com:  
\*Carne moída\*  
Carne - 200g  
Arroz - 120g  
Feijão - 80g

Se Com:  
\*Carne Magra\*  
Carne - 150g  
Arroz- 100g  
feijão - 50g

100g de Arroz pode ser substituído por:  
100g de Macarrão  
250g de Batata inglesa (Crua)



[14] Se Com:  
\*Carne moída\*  
Carne - 200g  
Arroz - 120g  
Feijão - 80g

Se Com:  
\*Carne Magra\*  
Carne - 150g  
Arroz- 100g  
feijão - 50g

100g de Arroz pode ser substituído por:  
100g de Macarrão  
250g de Batata inglesa (Crua)

[15] Se Com:  
\*Carne moída\*  
Carne - 200g  
Arroz - 120g  
Feijão - 80g

Se Com:  
\*Carne Magra\*  
Carne - 150g  
Arroz- 100g  
feijão - 50g

100g de Arroz pode ser substituído por:  
100g de Macarrão  
250g de Batata inglesa (Crua)

[16] Se Com:  
\*Carne moída\*  
Carne - 200g

Arroz - 120g  
Feijão - 80g

Se Com:  
\*Carne Magra\*  
Carne - 150g  
Arroz- 100g  
feijão - 50g

100g de Arroz pode ser substituído por:  
100g de Macarrão  
250g de Batata inglesa (Crua)

[17] Segunda, Quarta e Quinta:  
Arroz 130g  
Feijão 50g (Opcional, se colocar, Arroz vira 110g).

[18] Segunda, Quarta e Quinta:  
Arroz 130g  
Feijão 50g (Opcional, se colocar, Arroz vira 110g).

[19] Se Com:  
\*Carne moída\*  
Carne - 200g  
Arroz - 120g  
Feijão - 80g

Se Com:  
\*Carne Magra\*  
Carne - 150g  
Arroz- 100g  
feijão - 50g

100g de Arroz pode ser substituído por:  
100g de Macarrão  
250g de Batata inglesa (Crua)

[20] Se Com:  
\*Carne moída\*  
Carne - 200g  
Arroz - 120g  
Feijão - 80g

Se Com:  
\*Carne Magra\*  
Carne - 150g  
Arroz- 100g  
feijão - 50g

100g de Arroz pode ser substituído por:  
100g de Macarrão  
250g de Batata inglesa (Crua)