

CARDÁPIO MASCULINO

DIA 1 - Segunda, 17 de fevereiro	Almoço	Arroz branco	165g
		Feijão	140g
		Frango grelhado	140g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Whey	30g
		Aveia em flocos	15g
		Melão	300g
	Jantar	Mandioca	210g
		Frango grelhado	140g
		Salada + Legumes	-
DIA 2 - Terça, 18 de fevereiro	Almoço	Macarrão	200g
		Carne moída	130g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Pão de forma integral	1 fatia
		Frango desfiado	60g
		Requeijão light	20g
		Morango	250g
	Jantar	Arroz branco	165g
		Feijão	140g
		Frango grelhado	140g
		Salada + Legumes	-
DIA 3 - Quarta, 19 de fevereiro	Almoço	Arroz branco	165g
		Lentilha	120g
		Carne moída	130g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Torrada integral	4 unid.
		Queijo branco	40g
		Melão	100g
	Jantar	Mandioca	210g
		Frango grelhado	140g
		Salada + Legumes	-
DIA 4 - Quinta, 20 de fevereiro	Almoço	Arroz branco	165g
		Milho	110g
		Frango grelhado	140g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Leite desnatado	300ml
		Banana	85g
		Aveia em flocos	20g
	Jantar	Macarrão	200g
		Carne moída	130g
		Salada + Legumes	-
DIA 5 - Sexta, 21 de fevereiro	Almoço	Arroz branco	225g
		Salmão	140g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	iogurte desnatado	300ml
		Granola sem açúcar	20g
		Mamão	135g
	Jantar	Inhame	225g
		Frango grelhado	140g
		Salada + Legumes	-
DIA 6 - Sábado, 22 de fevereiro	Almoço	Batata doce	345g
		Frango grelhado	140g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Pão francês	1 unid.
		Ovos mexidos 1 gema	3 claras
		Requeijão light	15g
	Jantar	Arroz branco	165g
		Feijão	140g
		Frango grelhado	140g
DIA 7 - Domingo, 23 de fevereiro	Almoço	Batata baroa	335g
		Carne moída	130g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Pão de forma integral	2 fatias
		Atum light	75g
		Requeijão light	30g
	Jantar	Macarrão	200g
		Frango grelhado	140g
		Salada + Legumes	-
DIA 8 - Segunda, 24 de fevereiro	Almoço	Arroz branco	165g
		Salmão	140g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Torrada integral	4 unid.
		Cottage	35g
		Aveia	15g
		Melão	165g
	Jantar	Arroz branco	165g
		Ervilha	115g
		Frango grelhado	140g
		Salada + Legumes	-
DIA 9 - Terça, 25 de fevereiro	Almoço	Mandioca	210g
		Frango grelhado	140g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Tapioca	60g
		Carne moída	50g
		Requeijão light	15g
	Jantar	Macarrão	200g
		Frango grelhado	140g
		Salada + Legumes	-

CARDÁPIO MASCULINO

DIA 10 - Quarta, 26 de fevereiro	Almoço	Mandioca	210g
		Carne moída	130g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Tapioca	60g
		Carne moída	50g
		Requeijão light	15g
	Jantar	Macarrão	200g
		Frango grelhado	140g
Salada + Legumes		-	

DIA 13 - Sábado, 1º de março	Almoço	Batata doce	345g
		Frango grelhado	140g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Uva	110g
		Abacaxi	125g
		logurte desnatado	300ml
	Jantar	Mandioquinha	335g
		Carne moída	130g
Salada + Legumes		-	

DIA 16			
Jantar	Almoço		
	Lanche		

DIA 11 - Quinta, 27 de fevereiro	Almoço	Arroz branco	165g
		Lentilha	120g
		Frango grelhado	140g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Aveia (mingau)	30g
		Whey	30g
		Banana	40g
	Jantar	Arroz branco	165g
		Feijão	140g
Frango grelhado		140g	
Salada + Legumes		-	

DIA 14 - Domingo, 2 de março	Almoço	Macarrão	200g
		Frango grelhado	140g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Torrada integral	4 unid.
		Omelete 2 ovos	Inteiros
	Jantar	Arroz branco	165g
		Feijão	140g
Frango grelhado		140g	
Salada + Legumes		-	

DIA 17	Almoço		
	Lanche		
	Jantar		

DIA 12 - Sexta, 28 de fevereiro	Almoço	Arroz branco	220g
		Carne moída	130g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Leite desnatado	300ml
		Mamão	130g
		Whey	30g
	Jantar	Arroz branco	165g
		Quinoa	25g
		Frango grelhado	140g
		Salada + Legumes	-

DIA 15 - Segunda, 3 de março	Almoço	Batata baroa	335g
		Carne moída	130g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	iogurte desnatado	300ml
		Pera	100g
		Aveia em flocos	15g
	Jantar	Inhame	225g
		Frango grelhado	140g
		Salada + Legumes	-

DIA 18	Almoço		
	Lanche		
	Jantar		