			Batata inglesa	200g			Batata doce	130g			Abóbora cabotiá	260g
	- Segunda, 17 de fevereiro	Almoço	Frango grelhado	120g	vereiro	Almoço	Carne moída	110 g		Almoço	Frango grelhado	120g
			Salada + Legumes	-			Salada + Legumes	-	reir		Salada + Legumes	-
									Quarta, 19 de fevereiro			
		Lanche	logurte desnatado	300ml	DIA 2 - Terça, 18 de fevereiro	Lanche	Pão de forma integral	2 fatias	de f	Lanche	Torrada integral	5 unid.
			Aveia em flocos	20g			Frango desfiado	60g	19 (Queijo branco	40g
			Morango	250g			Requeijão light	20g	ta,		Melão	140g
	gur						Morango	150 g	uar			
	DIA 1 - Se	Jantar	Batata doce	130g		Jantar	Arroz branco	55g		Jantar	Arroz branco	55g
			Frango grelhado	120g			Feijão	70g	DIA 3		Lentilha	60g
			Salada + Legumes	-			Frango grelhado	120 g			Frango grelhado	120g
							Salada + Legumes	-			Salada + Legumes	-
FEMININO	DIA 4 - Quinta, 20 de fevereiro	0	Mandioca	75g	ę.	Almoço	Arroz branco	80g		Almoço	Inhame	80g
2		Almoço	Carne moída	110 g			Salmão	120g	<u>.</u>		Frango grelhado	120g
Z			Salada + Legumes	-	reil	All	Salada + Legumes	-	ere		Salada + Legumes	-
Ξ					eve				fev			
豆		Lanche	Leite desnatado	300ml	DIA 5 - Sexta, 21 de fevereiro	a)	Leite desnatado	300ml	- Sábado, 22 de fevereiro	Jantar Lanche	Pão francês	1 unid.
			Banana	110g		Jantar Lanche	Granola sem açucar	30g	, 22		Ovos mexidos 1 gema	3 claras
CARDÁPIO			Aveia em flocos	25g			Mamão	170g	ope		Requeijão light	20g
9									áb		Maçã	65g
		Jantar	Batata inglesa	200g			Batata doce	130g	8-9		Arroz branco	80g
~			Carne moída	110g			Frango grelhado	120 g	DIA (Carne moída	110 g
₹			Salada + Legumes	-			Salada + Legumes	-			Salada + Legumes	-
O												
	DIA 7 - Domingo, 23 de fevereiro	Almoço	Macarrão	75g	fevereiro	Almoço	Arroz branco	40g		Almoço	Arroz branco	55g
			Carne moída	110g			Quinoa	20g			Milho	35g
			Salada + Legumes	-			Frango grelhado	120g	rereiro		Carne moída	110g
							Salada + Legumes	-			Salada + Legumes	-
			Pão de forma integral	2 fatias	Segunda, 24 de f		Torrada integral	5 unid.	Terça, 25 de fev	Lanche	Tapioca	70g
		che	Atum light	75g		Lanche	Cottage	35g	2 2		Carne moída	50g
		Lanche	Requeijão light	30g			Melão	250g	a, 2		Requeijão light	30g
			Kiwi	110g			Aveia	15g	erç			
			Abóbora cabotiá	260g	&	Jantar	Arroz branco	60g	1	Jantar	Mandioca	75g
		Jantar	Frango grelhado	120g			Lentilha	60g	DIA 9		Frango grelhado	120g
			Salada + Legumes	-	DIA		Frango grelhado	120g			Salada + Legumes	-
			James				Salada + Legumes	-			3.4.3.3.3.3.3.3.3.3.3.3.3.3.3.3.3.3.3.3	

CARDÁPIO FEMININO	DIA 10 - Quarta, 26 de fevereiro	Jantar Lanche Almoço	Mandioquinha Frango grelhado Salada + Legumes Bolacha de arroz Ovos mexidos Cottage Melancia Arroz branco Lentilha Salmão	120g 120g - 30g 2 unid. 20g 160g 55g 60g 120g	DIA 11 - Quinta, 27 de fevereiro	Jantar Lanche Almoço	Arroz branco Ervilha Frango grelhado Salada + Legumes Aveia (mingau) Whey Banana Arroz branco Feijão Frango grelhado Salada + Legumes	55g 45g 120g - 40g 30g 40g 55g 70g 120g	DIA 12 - Sexta, 28 de fevereiro	Jantar Lanche Almoço	Macarrão Carne moída Salada + Legumes Leite desnatado Whey Mamão Batata doce Frango grelhado Salada + Legumes	75g 110g - 300ml 30g 200g 130g 120g -
	DIA 13 - Sábado, 1º de março	Jantar Lanche Almoço	Batata inglesa Frango grelhado Salada + Legumes Uva Abacaxi Iogurte desnatado Abóbora cabotiá Frango grelhado Salada + Legumes	200g 120g - 130g 150g 350ml 260g 120g -	DIA 14 - Domingo, 2 de março	Jantar Lanche Almoço	Arroz branco Feijão Salmão Salada + Legumes Torrada integral Omelete 2 ovos Queijo branco Macarrão Carne moída Salada + Legumes	55g 70g 120g - 4 unid. Inteiros 15g 75g 110g -	DIA 15 - Segunda, 3 de março	Jantar Lanche Almoço	Arroz branco Salmão Salada + Legumes Iogurte desnatado Aveia Pera Arroz branco Carne moída Salada + Legumes	80g 120g - 300ml 20g 150g 80g 110g -
	DIA 16	Jantar Lanche Almoço			DIA 17	Jantar Lanche Almoço			DIA 18	Jantar Lanche Almoço		