

CARDÁPIO FEMININO

DIA 1 - Segunda, 17 de fevereiro	Almoço	Batata inglesa	200g
		Frango grelhado	120g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	iogurte desnatado	300ml
		Aveia em flocos	20g
		Morango	250g
	Jantar	Batata doce	130g
		Frango grelhado	120g
		Salada + Legumes	-

DIA 4 - Quinta, 20 de fevereiro	Almoço	Mandioca	75g
		Carne moída	110g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Leite desnatado	300ml
		Banana	110g
		Aveia em flocos	25g
	Jantar	Batata inglesa	200g
		Carne moída	110g
		Salada + Legumes	-

DIA 7 - Domingo, 23 de fevereiro	Almoço	Macarrão	75g
		Carne moída	110g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Pão de forma integral	2 fatias
		Atum light	75g
		Requeijão light	30g
		Kiwi	110g
	Jantar	Abóbora cabotiá	260g
		Frango grelhado	120g
		Salada + Legumes	-

DIA 2 - Terça, 18 de fevereiro	Almoço	Batata doce	130g
		Carne moída	110g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Pão de forma integral	2 fatias
		Frango desfiado	60g
		Requeijão light	20g
		Morango	150g
	Jantar	Arroz branco	55g
		Feijão	70g
		Frango grelhado	120g
		Salada + Legumes	-

DIA 5 - Sexta, 21 de fevereiro	Almoço	Arroz branco	80g
		Salmão	120g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Leite desnatado	300ml
		Granola sem açúcar	30g
		Mamão	170g
	Jantar	Batata doce	130g
		Frango grelhado	120g
		Salada + Legumes	-

DIA 8 - Segunda, 24 de fevereiro	Almoço	Arroz branco	40g
		Quinoa	20g
		Frango grelhado	120g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Torrada integral	5 unid.
		Cottage	35g
		Melão	250g
		Aveia	15g
	Jantar	Arroz branco	60g
		Lentilha	60g
		Frango grelhado	120g
		Salada + Legumes	-

DIA 3 - Quarta, 19 de fevereiro	Almoço	Abóbora cabotiá	260g
		Frango grelhado	120g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Torrada integral	5 unid.
		Queijo branco	40g
		Melão	140g
	Jantar	Arroz branco	55g
		Lentilha	60g
		Frango grelhado	120g
		Salada + Legumes	-

DIA 6 - Sábado, 22 de fevereiro	Almoço	Inhame	80g
		Frango grelhado	120g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Pão francês	1 unid.
		Ovos mexidos 1 gema	3 claras
		Requeijão light	20g
		Maçã	65g
	Jantar	Arroz branco	80g
		Carne moída	110g
		Salada + Legumes	-

DIA 9 - Terça, 25 de fevereiro	Almoço	Arroz branco	55g
		Milho	35g
		Carne moída	110g
		Salada + Legumes	-
	Lanche	Tapioca	70g
		Carne moída	50g
		Requeijão light	30g
	Jantar	Mandioca	75g
		Frango grelhado	120g
		Salada + Legumes	-

CARDÁPIO FEMININO

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