

# Ficha de Trabalho - Personal Chef

## 👤 INFORMAÇÕES DO CLIENTE

Nome:	Example Client	WhatsApp:	+00 90000-0000
Endereço: Downtown Area – City/State			

## 🔍 PLANEJAMENTO LOGÍSTICO

Dias de Refeição:	Segunda, Terça, Quarta, Quinta, Sexta (5 dias)
Pessoas / Marmitas por dia:	3 pessoa(s) • 6 marmita(s) por dia
Dieta / Restrições:	Não
Não Consome:	Peixe
Alergias Alimentares:	Nenhuma
Infraestrutura:	Fogão, Forno, Geladeira com espaço livre, Freezer/Congelador, Liquidificador, Panela de pressão
Utensílios:	Prefiro que traga os seus
Ingredientes:	Cliente compra de acordo com a lista enviada pelo profissional

## 💰 PROPOSTA FINANCEIRA

Descrição do Serviço	Valor
Preparo das Refeições (Mão de obra)	R\$ 450.00
Taxa Logística: Utensílios da Profissional	R\$ 50.00
Taxa Logística: Serviço de Compras	R\$ 50.00
Desconto Fidelidade Aplidado	- R\$ 55.00
<strong>VALOR TOTAL DO ORÇAMENTO</strong>	<strong>R\$ 495.00</strong>

# Cardápio Semanal Sugerido por IA

---

## SEGUNDA

Opção A:

- Proteína: Frango grelhado
- Carboidrato: Arroz integral
- Leguminosa: Feijão preto
- Legumes: Brócolis no vapor

Opção B:

- Proteína: Frango grelhado
- Carboidrato: Purê de batata-doce
- Leguminosa: Lentilhas
- Legumes: Cenoura assada

## TERÇA

Opção A:

- Proteína: Carne moída de boi
- Carboidrato: Macarrão integral
- Leguminosa: Grão-de-bico
- Legumes: Abobrinha refogada

Opção B:

- Proteína: Carne moída de boi
- Carboidrato: Arroz branco
- Leguminosa: Feijão carioca
- Legumes: Berinjela grelhada

## QUARTA

Opção A:

- Proteína: Peito de frango assado
- Carboidrato: Quinoa
- Leguminosa: Feijão azuki
- Legumes: Couve-flor gratinada

Opção B:

- Proteína: Peito de frango assado
- Carboidrato: Batata rústica assada
- Leguminosa: Ervilhas
- Legumes: Pimentão recheado

## QUINTA

Opção A:

- Proteína: Costela de porco assada
- Carboidrato: Arroz com brócolis
- Leguminosa: Feijão verde
- Legumes: Cenoura cozida

Opção B:

- Proteína: Costela de porco assada
- Carboidrato: Polenta
- Leguminosa: Lentilhas
- Legumes: Espinafre refogado

## SEXTA

Opção A:

- Proteína: Frango à parmegiana
- Carboidrato: Arroz branco
- Leguminosa: Feijão preto
- Legumes: Salada de alface e tomate

Opção B:

- Proteína: Frango à parmegiana
- Carboidrato: Purê de batata
- Leguminosa: Grão-de-bico
- Legumes: Vagem salteada