

PROGRAMAÇÃO DE COMPUTADORES II
Atividade 4 – Cardápio

Você deverá construir um sistema simplificado para manter um cardápio semanal, contendo as refeições indicadas por uma nutricionista. O cardápio deverá conter 6 refeições diárias e contemplar todos os dias da semana.

Cada refeição contém uma descrição e o valor calórico.

Seu sistema deverá ser capaz de:

- manter as refeições do cardápio (Ex: incluir, excluir, substituir);
- verificar as refeições do dia (Ex: listar as refeições de segunda-feira), bem como listar o cardápio semanal, completo;
- calcular o valor total de calorias consumidas na semana.

A figura abaixo ilustra um exemplo de cardápio semanal.



CARDÁPIO
semanal
SEMANA: 26/03/2017 - 01/04/2017

	DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
Café da Manhã	Café, leite, pão francês com mussarela e presunto	Suco de laranja, torrada com requeijão	Café, pão integral com peito de peru	Café, leite, torrada com requeijão	Café, leite, pão francês com mussarela e presunto	Café, pão francês com requeijão, frutas	Café, leite, pão francês com requeijão
Lanche da Manhã	Salada de Frutas	Iogurte	Suco de laranja, tapioca	Iogurte, castanhas e nozes	Salada de Frutas	Iogurte	Iogurte, castanhas e nozes
Almoço	Lasanha	Filé de frango, arroz branco, feijão e legumes	Macarrão	Panquecas, arroz branco, salada de alface	Peixe grelhado, arroz branco, feijão e salada de rúcula	Bife à parmegiana, arroz branco, salada de alface	Frango assado, arroz branco, feijão, maionese
Lanche da Tarde	Vitamina de abacate	Salada de Frutas	Iogurte, castanhas e nozes	Cappuccino, torrada com requeijão	Banana com aveia, chia e mel	Sanduíche integral com peito de peru e queijo branco	Salada de Frutas
Jantar	Lasanha	Filé de frango, purê de batatas, salada de alface	Peixe grelhado, salada de rúcula, arroz, feijão	Panquecas, arroz branco, salada de alface	Carne de panela, arroz branco, legumes	Frango cozido, arroz branco, feijão, salada de alface	Pizza
Ceia	Chá de hortelã, bolachas de nata	Leite, achocolatado	Torradas com queijo branco	Chá de frutas vermelhas	Bolachas, achocolatado, leite	Torradas com queijo branco	Chá de hortelã

www.casinhaarrumada.com