

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
03/08	CAL	CARB	04/08	CAL	CARB	05/08	CAL	CARB	06/08	CAL	CARB	07/08	CAL	CARB
Sand. IN de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v	591	64	Sand. de Frango Empanado IN	342	36	Sanduiche de Croissant IN c/ Presunto de Peru e Queijo	320	32	Wrap de Salada de Peru	425	56	Sanduiche IN de Frango	254	30
Mini Cenouras c/ Ranch	30	7	Palitos de Aipo c/ Ranch	3	1	Suco de Vegetais	45	11	Grão-de-bico Torrado	180	27	Sabor Buffalo Fatiado e Queijo		
Tangerinas	142	1	Fruta Fresca	142	1	Fruta Fresca	20-127	7-33	Fruta Fresca	20-127	7-33	Floretes de Brócolis Frescos c/ Ranch	15	2
	70	17		20-127	7-33							Fruta Fresca	142	1
													20-127	7-33
10/08	CAL	CARB	11/08	CAL	CARB	12/08	CAL	CARB	13/08	CAL	CARB	14/08	CAL	CARB
Sand. IN de Manteiga de Amendoim e Geleia ^v	591	64	logurte e Granola	150/220	30/47	Salada Southwest c/ Peru e Chips de Tortilha IN	179	22	Sanduiche de Croissant IN de Frango Sabor Buffalo Fatiado e Queijo	306	32	Sand. de Presunto de Peru e Queijo	268	29
Mini Cenouras c/ Ranch	30	7	Palitos de Aipo & Tomatinho c/ Ranch	11	2	Tiras de Pimentão Misto c/ Ranch	110	19	Fatias de Pepino e Tomatinho c/ Ranch	12	3	Suco de Vegetais	45	11
Frutas Secas	142	1	Fruta Fresca	142	1	Fruta Fresca	142	1	Fruta Fresca	20-127	7-33	Fruta Fresca	20-127	7-33
	120	30		20-127	7-33		20-127	7-33						

Legenda: Cal = Calorias Carb = Carboidratos ^v = Vegano IN= Integral Nenhum Produto Suíno

Refeições Alternativas em Sacolas (Legumes, fruta e leite estão incluídos na refeição.)

- Peru (s/ Queijo) no Pão IN: 245 cal / 28 g carb
- Sem Carne, Sem Glúten/Trigo: (2) Potes de Húmus v & Chips de Tortilha & 1/2 pote de Molho: 355 cal / 60 g carb
- Sem Carne, Sem Glúten/Trigo: (2) Cubos de Queijo e Chips de Tortilha & 1/2 pote de Molho: 314 cal / 26 g carb

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições.

FRUTA: Calorias 20-127 Carb 7-33 **LEITE:** Calorias 90-120 Carb 13-20 **LEITE S/ LACTOSE:** Calorias 90 Carb 13

Contagem Padrão de Calorias/Carboidratos para Pães/Grãos (calorias/gramas)

- Pão de Hambúrguer IN: 140 / 27
- Croissant IN: 190 / 29
- Chips de Tortilha: 110 / 19
- Cereal Chex de Mirtilo: 240 / 46
- Cereal Cheerios de Mel: 210 / 44