

		QUARTA 1/1/2026	QUINTA 2/1/2026	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
		Arroz integral, Feijão preto, Ovos mexidos, Abóbora refogada + maçã	Arroz, Feijão carioca, Frango (sassami) grelhado, salada de azeitona + melão	KCAL 535 Kcal CHO 90 g PTN 28 g LIP 14 g
jantar 20h	SEGUNDA 6/1/2026	TERÇA 7/1/2026	QUARTA 8/1/2026	QUINTA 9/1/2026
	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	KCAL 522 Kcal CHO 80 g PTN 32 g LIP 16 g			
jantar 20h	SEGUNDA 13/1/2026	TERÇA 14/1/2026	QUARTA 15/1/2026	QUINTA 16/1/2026
	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	KCAL 522 Kcal CHO 80 g PTN 32 g LIP 16 g			
jantar 20h	SEGUNDA 20/1/2026	TERÇA 21/1/2026	QUARTA 22/1/2026	QUINTA 23/1/2026
	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	KCAL 487 Kcal CHO 93 g PTN 30 g LIP 21 g			
jantar 20h	SEGUNDA 27/1/2026	TERÇA 28/1/2026	QUARTA 29/1/2026	QUINTA 30/1/2026
	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	KCAL 565 Kcal CHO 96 g PTN 33 g LIP 18 g			
jantar 20h	SEGUNDA 3/2/2026	TERÇA 4/2/2026	QUARTA 5/2/2026	QUINTA 6/2/2026
	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE			
	KCAL 522 Kcal CHO 80 g PTN 32 g LIP 16 g			