

| Observações | | | | | | |
|---|--|--------------------|--|---|-----------------------------|---------------|
| OBSERVAÇÃO: O CÁLCULO DE CAR (CARBOIDRATO) POR ALIMENTO FOI FEITO COM BASE NA TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TACO). | | | | | | |
| Tipo de Refeição | Segunda-Feira, 30/03 | Terça-Feira, 31/03 | Quarta-Feira, 01/04 | Quinta-Feira, 02/04 | Sexta-Feira, 03/04 | Sábado, 04/04 |
| ALMOÇO | | | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● FRICASSÉ DE FRANGO 90G CAR 5,71 ● BATATA PALHA 25G CAR 19,39 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G CAR 1,95 ● FAROFA DE REPOLHO 30G CAR 17,03 ● SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G CAR 1,32 ● GOIABA (1 un / 80G) CAR 10,41 | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 34,03 Lipídios (g): 16,05 Carboidrato (g): 79,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 171,83 Vitamina C (mg): 63,78 Energia (Kcal): 592,31 | | | | | |

| Tipo de Refeição | Segunda-Feira, 06/04 | Terça-Feira, 07/04 | Quarta-Feira, 08/04 | Quinta-Feira, 09/04 | Sexta-Feira, 10/04 | Sábado, 11/04 |
|---------------------------|---|--|---|---|---|---------------|
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G CAR 3,04 ● ABOBRINHA REFOGADA 35G CAR 3,07 ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16 ● ABACAXI 100G CAR 27,13 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● FRICASSÉ DE FRANGO 90G CAR 5,71 ● VAGEM REFOGADA 40G CAR 2,86 ● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G CAR 2,53 ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G CAR 28,48 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G CAR 0,43 ● POLENTA CREMOSA 60G CAR 11,04 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● BARREADO 90G CAR 1,53 ● FAROFA DE COUVE 30G CAR 23,93 ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22 ● MELANCIA 150G CAR 14,00 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 ● BATATA SALSA SAUTÉ 40G CAR 16,82 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 ● SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G CAR 9,55 | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 33,48 Lipídios (g): 12,52 Carboidrato (g): 82,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 199,27 Vitamina C (mg): 45,30 Energia (Kcal): 565,28 | | | | | |

| Tipo de Refeição | Segunda-Feira, 13/04 | Terça-Feira, 14/04 | Quarta-Feira, 15/04 | Quinta-Feira, 16/04 | Sexta-Feira, 17/04 | Sábado, 18/04 |
|---------------------------|---|--|---|---|---|---------------|
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● STROGONOFF DE CARNE 90G CAR 2,88 ● BATATA PALHA 25G CAR 19,39 ● ABACAXI 100G CAR 27,13 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G CAR 1,33 ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G CAR 31,09 ● SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G CAR 2,49 ● SAGU DE UVA DIET 100G CAR 13,16 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● POSTA ASSADA AO MOLHO 100G CAR 2,28 ● FAROFA DE COUVE 30G CAR 23,93 ● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G CAR 1,97 ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G CAR 28,48 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) CAR 0,33 ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G CAR 6,49 ● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G CAR 2,65 ● MELANCIA 150G CAR 14,00 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G CAR 0,43 ● QUIRERA 70G CAR 17,76 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 ● SALADA DE REPOLHO ROXO 40G CAR 3,63 | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 38,79 Lipídios (g): 14,99 Carboidrato (g): 85,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 158,59 Vitamina C (mg): 51,24 Energia (Kcal): 623,19 | | | | | |

| Tipo de Refeição | Segunda-Feira, 20/04 | Terça-Feira, 21/04 | Quarta-Feira, 22/04 | Quinta-Feira, 23/04 | Sexta-Feira, 24/04 | Sábado, 25/04 |
|---------------------------|---|----------------------|--|---|---|---------------|
| ALMOÇO | RECESSO - TIRADENTES | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 ● BATATA SALSA SAUTÉ 40G CAR 16,82 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● MELANCIA 150G CAR 14,00 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● PICADINHO DE CARNE 80G CAR 1,95 ● FAROFA DE ESPINAFRE 30G CAR 26,73 ● SALADA DE REPOLHO 40G CAR 1,96 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● STROGONOFF DE CARNE 90G CAR 2,88 ● ABOBRINHA REFOGADA 35G CAR 3,07 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G CAR 28,48 | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 35,59 Lipídios (g): 13,67 Carboidrato (g): 90,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 77,56 Vitamina C (mg): 41,01 Energia (Kcal): 616,05 | | | | | |

| Tipo de Refeição | Segunda-Feira, 27/04 | Terça-Feira, 28/04 | Quarta-Feira, 29/04 | Quinta-Feira, 30/04 | Sexta-Feira, 01/05 | Sábado, 02/05 |
|---------------------------|--|---|---|---|--------------------|---------------|
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 ● POLENTA CREMOSA 60G CAR 11,04 ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16 ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G CAR 28,48 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) CAR 0,33 ● ABOBRINHA REFOGADA 35G CAR 3,07 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G CAR 3,61 ● VAGEM REFOGADA 40G CAR 2,86 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● MELANCIA 150G CAR 14,00 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G CAR 1,33 ● BATATA ASSADA COM ALEGRIIM 50G CAR 11,76 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G CAR 5,35 | | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 37,09 Lipídios (g): 15,53 Carboidrato (g): 75,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 133,62 Vitamina C (mg): 35,26 Energia (Kcal): 577,14 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 36,03 Lipídios (g): 14,36 Carboidrato (g): 82,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 152,64 Vitamina C (mg): 46,02 Energia (Kcal): 593,88 | | | | | |