

Observações						
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
DESJEJUM			<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FRANGO AO SUGO 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • CAQUI (1 un / 180G) • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAMÃO 122G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 58,07 Lipídios (g): 35,82 Carboidrato (g): 253,43 Cálcio (mg): 638,13 Ferro (mg): 30,28 Retinol (mg): 830,57 Vitamina C (mg): 118,43 Energia (Kcal): 1533,28					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • PICADINHO DE CARNE 56G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE PEPINO 35G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • CAQUI (1 un / 180G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • MAMÃO 122G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • IOGURTE DE MORANGO 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,54 Lipídios (g): 29,95 Carboidrato (g): 204,43 Cálcio (mg): 637,51 Ferro (mg): 25,85 Retinol (mg): 513,40 Vitamina C (mg): 153,75 Energia (Kcal): 1282,38					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE PEPINO 35G • CAQUI (1 un / 180G) • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • PICADINHO DE CARNE 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • MELANCIA 340G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 56G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 54,31 Lipídios (g): 28,85 Carboidrato (g): 186,11 Cálcio (mg): 534,30 Ferro (mg): 25,35 Retinol (mg): 710,88 Vitamina C (mg): 117,83 Energia (Kcal): 1185,07					

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
DESJEJUM	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • MELANCIA 340G 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PERA (1 un / 150G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,71 Lipídios (g): 26,72 Carboidrato (g): 172,18 Cálcio (mg): 480,07 Ferro (mg): 22,35 Retinol (mg): 487,80 Vitamina C (mg): 94,14 Energia (Kcal): 1099,47					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 5G • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE TOMATE 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • CHUCHU REFOGADO 35G • CAQUI (1 un / 180G) • SALADA DE ALFACE 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE PEPINO 35G • MELANCIA 340G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,89 Lipídios (g): 38,33 Carboidrato (g): 222,12 Cálcio (mg): 730,50 Ferro (mg): 30,70 Retinol (mg): 812,13 Vitamina C (mg): 123,16 Energia (Kcal): 1457,66					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 56,53 Lipídios (g): 31,12 Carboidrato (g): 201,24 Cálcio (mg): 597,70 Ferro (mg): 26,36 Retinol (mg): 645,75 Vitamina C (mg): 124,34 Energia (Kcal): 1277,26					