

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"> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• BATATA SALSÁ COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIÓCA 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 20G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,79 Lipídios (g): 26,63 Carboidrato (g): 229,68 Cálcio (mg): 196,20 Ferro (mg): 9,21 Retinol (mg): 395,10 Vitamina C (mg): 128,49 Energia (Kcal): 1349,55					

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"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G</li> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• BARREADO 56G</li> <li>• FAROFA DE BANANA 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU 20G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,93 Lipídios (g): 20,02 Carboidrato (g): 186,93 Cálcio (mg): 166,70 Ferro (mg): 7,45 Retinol (mg): 301,01 Vitamina C (mg): 152,43 Energia (Kcal): 1088,17					

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"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 5G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LEITE DE SOJA 190ML</b></li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 5G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 5G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LEITE DE SOJA 190ML</b></li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 5G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 5G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</b></li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• BATATA DOCE COZIDA 35G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• POSTA ASSADA AO SUGO 56G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5G</b></li> <li>• RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G</b></li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• <b>BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>• <b>BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML</b></li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G</b></li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,73 Lipídios (g): 19,47 Carboidrato (g): 171,63 Cálcio (mg): 150,14 Ferro (mg): 6,62 Retinol (mg): 634,84 Vitamina C (mg): 112,91 Energia (Kcal): 1017,91					

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"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 100G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,29 Lipídios (g): 23,10 Carboidrato (g): 167,83 Cálcio (mg): 158,44 Ferro (mg): 6,94 Retinol (mg): 305,91 Vitamina C (mg): 90,59 Energia (Kcal): 1041,26					

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"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 5G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LEITE DE SOJA 190ML</b></li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 5G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 5G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML</b></li> <li>• <b>PÃO SEM LEITE 37,5G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA DE COCO 5G</b></li> </ul>		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• BETERRABA COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</b></li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> </ul>		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• <b>SANDUÍCHE VEGANO 65G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</b></li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• <b>BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G</b></li> </ul>		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G</b></li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>		

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,59 Lipídios (g): 25,86 Carboidrato (g): 204,97 Cálcio (mg): 174,29 Ferro (mg): 8,18 Retinol (mg): 611,00 Vitamina C (mg): 147,77 Energia (Kcal): 1237,08
Cálculo Mensal	Proteína (g): 49,96 Lipídios (g): 22,09 Carboidrato (g): 186,45 Cálcio (mg): 164,74 Ferro (mg): 7,42 Retinol (mg): 457,86 Vitamina C (mg): 127,38 Energia (Kcal): 1111,32