

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
ALMOÇO				• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • MAÇÃ (1 un / 100G) • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • BATATA ASSADA COM ALEGRI 50G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • ABACAXI 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,03 Lipídios (g): 15,10 Carboidrato (g): 98,17 Cálcio (mg): 86,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 33,34 Vitamina C (mg): 60,04 Energia (Kcal): 677,12					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 05/10	Terça-Feira, 06/10	Quarta-Feira, 07/10	Quinta-Feira, 08/10	Sexta-Feira, 09/10	Sábado, 10/10
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDegas DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • MAÇÃ (1 un / 100G) • FAROFA DE CENOURA 45G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • BATATA ASSADA COM AZEITE E ORÉGANO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE FRUTAS 100G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G • QUIRERA 70G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • MELANCIA 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • MACARRÃO COLORIDO AO SUGO 80G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 40G • ABACAXI 100G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,52 Lipídios (g): 12,11 Carboidrato (g): 99,11 Cálcio (mg): 141,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 180,50 Vitamina C (mg): 49,21 Energia (Kcal): 636,66					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 12/10	Terça-Feira, 13/10	Quarta-Feira, 14/10	Quinta-Feira, 15/10	Sexta-Feira, 16/10	Sábado, 17/10
ALMOÇO	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE VAGEM COM TOMATE 40G • MELANCIA 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G • FAROFA DE REPOLHO 30G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • SALADA DE FRUTAS 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,46 Lipídios (g): 6,27 Carboidrato (g): 94,19 Cálcio (mg): 157,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 181,85 Vitamina C (mg): 44,53 Energia (Kcal): 555,66					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 19/10	Terça-Feira, 20/10	Quarta-Feira, 21/10	Quinta-Feira, 22/10	Sexta-Feira, 23/10	Sábado, 24/10
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • FAROFA DE CENOURA 45G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • SAGU DE UVA 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • MELANCIA 150G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • BRÓCOLIS REFOGADO COM CENOURA 80G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ABÓBORA REFOGADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G) • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BATATA PALHA 25G • ABACAXI 100G • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G • SALADA DE GRÃO DE BICO COM TOMATE 40G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,41 Lipídios (g): 14,25 Carboidrato (g): 94,46 Cálcio (mg): 195,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 394,27 Vitamina C (mg): 50,91 Energia (Kcal): 614,03					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 26/10	Terça-Feira, 27/10	Quarta-Feira, 28/10	Quinta-Feira, 29/10	Sexta-Feira, 30/10	Sábado, 31/10
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G • MAÇÃ (1 un / 100G) • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELANCIA 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • SALADA DE BRÓCOLIS COM TOMATE 55G • SALADA DE FRUTAS 100G • AIPIM COZIDO 85G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE CHUCHU COM MILHO VERDE 30G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,24 Lipídios (g): 13,44 Carboidrato (g): 98,93 Cálcio (mg): 175,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 243,42 Vitamina C (mg): 42,25 Energia (Kcal): 617,01					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 31,06 Lipídios (g): 12,40 Carboidrato (g): 97,07 Cálcio (mg): 160,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 235,16 Vitamina C (mg): 48,27 Energia (Kcal): 617,99					