

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"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G 	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"> • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA SALSÁ COZIDA 50G • SALADA DE BETERRABA 28G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G <ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 180G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 100G <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,55 Lipídios (g): 24,57 Carboidrato (g): 243,82 Cálcio (mg): 185,25 Ferro (mg): 9,74 Retinol (mg): 399,62 Vitamina C (mg): 131,40 Energia (Kcal): 1418,07					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<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 • LENTILHA REFOGADA 60G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE BETERRABA 28G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE CENOURA 25G • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTE 100G • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MANGA 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • SALADA DE CHUCHU 20G • ARROZ 95G • SALADA DE FRUTA 70G • LENTILHA REFOGADA 60G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 54,67 Lipídios (g): 18,21 Carboidrato (g): 200,30 Cálcio (mg): 142,86 Ferro (mg): 8,05 Retinol (mg): 378,72 Vitamina C (mg): 100,61 Energia (Kcal): 1132,61					

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"> ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● LEITE DE SOJA 190ML ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G ● SUCO DE UVA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● MANTEIGA DE COCO 5G ● PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<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"> ● 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"> ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● BRÓCOLIS REFOGADO 50G ● SALADA DE BETERRABA 28G ● MANGA 120G ● ARROZ 95G ● LENTILHA REFOGADA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G ● ARROZ 95G ● LENTILHA REFOGADA 60G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CENOURA REFOGADA 35G ● ARROZ 95G ● LENTILHA REFOGADA 60G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MANGA 120G ● CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BATATA DOCE COZIDA 35G ● SALADA DE PEPINO 35G ● MELANCIA 340G ● ARROZ 95G ● LENTILHA REFOGADA 60G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BIFE ACEBOLADO 70G ● FAROFA DE CENOURA 20G ● SALADA DE ACELGA 20G ● CAQUI (1 un / 180G) ● ARROZ 95G ● LENTILHA REFOGADA 60G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML ● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100G ● CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,10 Lipídios (g): 20,11 Carboidrato (g): 185,61 Cálcio (mg): 142,24 Ferro (mg): 8,02 Retinol (mg): 676,40 Vitamina C (mg): 85,54 Energia (Kcal): 1109,42					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 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"> • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • MELANCIA 340G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MANGA 120G • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 50,37 Lipídios (g): 20,48 Carboidrato (g): 177,85 Cálcio (mg): 142,39 Ferro (mg): 6,94 Retinol (mg): 434,51 Vitamina C (mg): 70,96 Energia (Kcal): 1054,54

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 SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML 		
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"> • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • MANGA 120G • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • CAQUI (1 un / 180G) • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE ARROZ 15G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,87 Lipídios (g): 28,62 Carboidrato (g): 212,08 Cálcio (mg): 145,07 Ferro (mg): 8,64 Retinol (mg): 594,88 Vitamina C (mg): 106,56 Energia (Kcal): 1320,90					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 57,03 Lipídios (g): 21,61 Carboidrato (g): 198,31 Cálcio (mg): 146,86 Ferro (mg): 8,10 Retinol (mg): 511,25 Vitamina C (mg): 94,99 Energia (Kcal): 1172,28					