

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
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• POSTA ASSADA AO MOLHO 100G</li> <li>• FAROFA DE REPOLHO 30G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• <b>SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</b></li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,91 Lipídios (g): 15,09 Carboidrato (g): 97,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 304,20 Vitamina C (mg): 31,43 Energia (Kcal): 680,27					

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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</li> <li>• POLENTA CREMOSA 60G</li> <li>• SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• BARREADO 90G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>• PURÊ DE BATATA 40G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G</li> <li>• VAGEM REFOGADA 40G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G</li> <li>• <b>MANGA PICADA 100G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• <b>SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</b></li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,31 Lipídios (g): 18,29 Carboidrato (g): 88,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 220,59 Vitamina C (mg): 45,21 Energia (Kcal): 658,43					

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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>• QUIRERA 70G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G)</li> <li>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G</li> <li>• <b>SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G</li> <li>• <b>MANGA PICADA 100G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 90G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G</li> <li>• SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,67 Lipídios (g): 15,35 Carboidrato (g): 94,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 183,58 Vitamina C (mg): 53,84 Energia (Kcal): 666,05					

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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 80G</li> <li>• FAROFA DE ESPINAFRE 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 90G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 40G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• PURÊ DE BATATA 40G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,01 Lipídios (g): 17,95 Carboidrato (g): 99,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 58,78 Vitamina C (mg): 64,41 Energia (Kcal): 705,79					

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"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G</li> <li>• VAGEM REFOGADA 40G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• FRICASSÉ DE FRANGO 90G</li> <li>• BATATA ASSADA COM ALEGRIIM 50G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• <b>MANGA PICADA 100G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• <b>CAQUI (1 un / 120G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>• POLENTA CREMOSA 60G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• <b>SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</b></li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,46 Lipídios (g): 16,57 Carboidrato (g): 82,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 163,99 Vitamina C (mg): 46,46 Energia (Kcal): 614,15					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,61 Lipídios (g): 16,76 Carboidrato (g): 91,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 182,19 Vitamina C (mg): 49,33 Energia (Kcal): 660,89					