

| Observações | | | | | | |
|--|---|--------------------|---|---|-----------------------------|---------------|
| OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES. ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLÚTEN/TRAÇOS DE GLÚTEN. | | | | | | |
| 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"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE TOMATE 60G ● MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G ● SALADA DE ALFACE COM LIMÃO 23G ● MAÇÃ (1 un / 100G) | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 40,28 Lipídios (g): 20,57 Carboidrato (g): 97,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 35,83 Vitamina C (mg): 30,20 Energia (Kcal): 731,46 | | | | | |

| 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"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G ● SALADA DE TOMATE 60G ● SALADA DE REPOLHO 40G ● BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● BATATA SAUTÉ 55G ● SALADA DE PEPINO 40G ● MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G ● SALADA DE TOMATE 60G ● BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● BATATA SAUTÉ 55G ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 40,80 Lipídios (g): 11,75 Carboidrato (g): 90,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 73,64 Vitamina C (mg): 33,82 Energia (Kcal): 624,20 | | | | | |

| 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"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE ALFACE 15G ● LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G ● SALADA DE PEPINO 40G ● BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● BATATA REFOGADA 50G ● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G ● BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● BATATA SAUTÉ 55G ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● SALADA DE REPOLHO ROXO 40G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 42,39 Lipídios (g): 15,38 Carboidrato (g): 95,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 114,66 Vitamina C (mg): 52,20 Energia (Kcal): 685,95 | | | | | |

| 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"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● BATATA SAUTÉ 55G ● SALADA DE TOMATE 60G ● BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G ● SALADA DE REPOLHO 40G ● MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● BATATA REFOGADA 50G ● SALADA DE PEPINO 40G ● BANANA (1 un / 130G) | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 41,47 Lipídios (g): 14,74 Carboidrato (g): 100,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 19,31 Vitamina C (mg): 29,48 Energia (Kcal): 695,34 | | | | | |

| 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"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● BATATA SAUTÉ 55G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MAÇÃ (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● BOLINHO DE CARNE SEM GLÚTEN 90G ● SALADA DE TOMATE 60G ● BANANA (1 un / 130G) | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G ● BATATA REFOGADA 50G ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G | | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 39,72 Lipídios (g): 9,12 Carboidrato (g): 85,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 100,56 Vitamina C (mg): 22,89 Energia (Kcal): 576,69 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 41,04 Lipídios (g): 13,55 Carboidrato (g): 93,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 77,55 Vitamina C (mg): 35,29 Energia (Kcal): 652,97 | | | | | |