

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES.						
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 CARIOCA 90G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</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 PRETO 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> <li>• AIPIM SAUTÉ 85G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,17 Lipídios (g): 14,52 Carboidrato (g): 106,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 10,20 Vitamina C (mg): 44,01 Energia (Kcal): 700,58					

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>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</b></li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• <b>BANANA (1 un / 130G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO PRETO 90G</b></li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</b></li> <li>• <b>SALADA DE REPOLHO 40G</b></li> <li>• <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> <li>• ABÓBORA REFOGADA 35G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ 110G</b></li> <li>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• <b>CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</b></li> <li>• <b>BATATA SAUTÉ 55G</b></li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO PRETO 90G</b></li> <li>• <b>BARREADO (DIETA) 90G</b></li> <li>• <b>FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</b></li> <li>• <b>SALADA DE PEPINO 40G</b></li> <li>• <b>MAÇÃ (1 un / 100G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</li> <li>• <b>BATATA SAUTÉ 55G</b></li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,31 Lipídios (g): 16,21 Carboidrato (g): 82,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 242,67 Vitamina C (mg): 50,34 Energia (Kcal): 628,02					

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>• <b>FEIJÃO PRETO 90G</b></li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G</li> <li>• <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G</b></li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• <b>SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</b></li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO PRETO 90G</b></li> <li>• <b>BIFE GRELHADO (1 un / 100G)</b></li> <li>• <b>FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</b></li> <li>• <b>SALADA DE PEPINO 40G</b></li> <li>• <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• <b>BATATA REFOGADA 50G</b></li> <li>• SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G</li> <li>• <b>BANANA (1 un / 130G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO PRETO 90G</b></li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>• <b>BATATA SAUTÉ 55G</b></li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,94 Lipídios (g): 15,88 Carboidrato (g): 91,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 112,62 Vitamina C (mg): 60,58 Energia (Kcal): 667,32					

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>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25G</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>• <b>FEIJÃO PRETO 90G</b></li> <li>• <b>PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</b></li> <li>• <b>BATATA SAUTÉ 55G</b></li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• <b>BANANA (1 un / 130G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>• <b>FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</b></li> <li>• SALADA DE REPOLHO 40G</li> <li>• <b>MAÇÃ (1 un / 100G)</b></li> <li>• <b>CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</b></li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,42 Lipídios (g): 17,83 Carboidrato (g): 96,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 14,85 Vitamina C (mg): 51,52 Energia (Kcal): 697,29					

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>● <b>ARROZ 110G</b></li> <li>● <b>FEIJÃO PRETO 90G</b></li> <li>● <b>BOLINHO DE CARNE SEM GLÚTEN 90G</b></li> <li>● SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>● <b>BANANA (1 un / 130G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>● ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>● <b>MAÇÃ (1 un / 100G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● <b>FEIJÃO PRETO 90G</b></li> <li>● <b>CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</b></li> <li>● <b>BATATA SAUTÉ 55G</b></li> <li>● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G</li> <li>● <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● <b>FEIJÃO CARIOCA 90G</b></li> <li>● <b>ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G</b></li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> <li>● BATATA DOCE ASSADA 40G</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,26 Lipídios (g): 8,82 Carboidrato (g): 81,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 801,50 Vitamina C (mg): 44,91 Energia (Kcal): 552,48					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 38,89 Lipídios (g): 14,65 Carboidrato (g): 89,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 265,65 Vitamina C (mg): 51,41 Energia (Kcal): 641,03					