

Observações						
TODOS OS ALIMENTOS DEVEM SER PREPARADOS SEM ADIÇÃO DE ALHO, CEBOLA E CHEIRO VERDE.						
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"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• BATATA SALSAS COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• <b>PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</b></li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 20G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> <li>• CREME DE MANGA 100G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>• <b>GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, PTS E MACARRÃO 180G</b></li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,87 Lipídios (g): 19,79 Carboidrato (g): 266,20 Cálcio (mg): 518,09 Ferro (mg): 7,85 Retinol (mg): 541,89 Vitamina C (mg): 132,90 Energia (Kcal): 1399,25					

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"> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• <b>PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G</b></li> <li>• PURÊ DE BATATA 60G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• <b>GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</b></li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• FAROFA DE BANANA 30G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• <b>PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G</b></li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>MACARRÃO AO SUGO 65G</b></li> <li>• SALADA DE CHUCHU 20G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA 150ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• VITAMINA DE MORANGO 150ML</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RISOTO DE LEGUMES 180G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA CREME DE BATATA SALSA E PTS 180G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RISOTO DE LEGUMES 180G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E PTS 180G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>• <b>PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</b></li> </ul>	

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal Proteína (g): 43,37 Lipídios (g): 15,22 Carboidrato (g): 209,91 Cálcio (mg): 413,01 Ferro (mg): 6,60 Retinol (mg): 511,50 Vitamina C (mg): 130,43 Energia (Kcal): 1098,15

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"> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• LEITE 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• <b>GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</b></li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</b></li> <li>• CENOURA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• BATATA DOCE COZIDA 35G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• <b>GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</b></li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• <b>RECHEIO DE PROTEÍNA DE SOJA 35,5G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MINGAU DE AVEIA 200G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO - JANTAR 150G</li> <li>• <b>GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>• <b>PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RISOTO DE LEGUMES 180G</b></li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,17 Lipídios (g): 15,40 Carboidrato (g): 207,82 Cálcio (mg): 385,67 Ferro (mg): 6,68 Retinol (mg): 661,41 Vitamina C (mg): 109,21 Energia (Kcal): 1090,57					

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"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</b></li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul>	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA 150ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RISOTO DE LEGUMES 180G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• <b>GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, PTS E MACARRÃO 180G</b></li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,10 Lipídios (g): 17,09 Carboidrato (g): 191,48 Cálcio (mg): 375,35 Ferro (mg): 5,64 Retinol (mg): 482,05 Vitamina C (mg): 88,90 Energia (Kcal): 1023,51					

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"> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• <b>PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G</b></li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>MACARRÃO AO SUGO 65G</b></li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• CREME DE MILHO 60G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• <b>GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</b></li> </ul>		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 150ML</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>• <b>GRÃO DE BICO AO SUGO 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• <b>PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G</b></li> </ul>		

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,91 Lipídios (g): 23,40 Carboidrato (g): 236,03 Cálcio (mg): 499,01 Ferro (mg): 7,59 Retinol (mg): 662,64 Vitamina C (mg): 152,71 Energia (Kcal): 1320,53
Cálculo Mensal	Proteína (g): 44,14 Lipídios (g): 17,51 Carboidrato (g): 215,86 Cálcio (mg): 423,89 Ferro (mg): 6,74 Retinol (mg): 577,27 Vitamina C (mg): 121,37 Energia (Kcal): 1150,32