

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
ALMOÇO		● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G) ● BRÓCOLIS REFOGADO 50G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● MELÃO 150G	● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● FRANGO ASSADO 110G ● MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G ● SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G ● ABACAXI 100G	● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G ● FAROFA DE REPOLHO 30G ● SALADA DE ALFACE 15G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● BARREADO 90G ● AIPIM COM MOLHO 60G ● SALADA DE BRÓCOLIS 30G ● ABACAXI 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,69 Lipídios (g): 16,73 Carboidrato (g): 86,31 Energia (Kcal): 635,16					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 07/09	Terça-Feira, 08/09	Quarta-Feira, 09/09	Quinta-Feira, 10/09	Sexta-Feira, 11/09	Sábado, 12/09
ALMOÇO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO 90G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE ALFACE 15G • ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE TOMATE 60G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • BATATA ASSADA COM AZEITE E ORÉGANO 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,93 Lipídios (g): 14,33 Carboidrato (g): 71,58 Energia (Kcal): 555,06					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 14/09	Terça-Feira, 15/09	Quarta-Feira, 16/09	Quinta-Feira, 17/09	Sexta-Feira, 18/09	Sábado, 19/09
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • STROGONOFF DE CARNE 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 150G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE TOMATE 60G • ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G • FAROFA DE CENOURA 45G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • QUIRERA 70G • SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G • COUVE-FLORES COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 60G • MELÃO 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,32 Lipídios (g): 16,15 Carboidrato (g): 81,98 Energia (Kcal): 615,37					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/09	Terça-Feira, 22/09	Quarta-Feira, 23/09	Quinta-Feira, 24/09	Sexta-Feira, 25/09	Sábado, 26/09
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA SALSA REFOGADA 40G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MANGA PICADA 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G • FAROFA DE REPOLHO 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G • MELANCIA 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,89 Lipídios (g): 19,38 Carboidrato (g): 74,47 Energia (Kcal): 618,80					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
ALMOÇO	● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● FRICASSÉ DE FRANGO 90G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● MELÃO 150G	● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) ● PURÊ DE AIPIM 65G ● SALADA DE TOMATE 60G ● MANGA PICADA 100G	● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G ● BRÓCOLIS REFOGADO COM CENOURA 80G ● SALADA DE ALFACE 15G ● ABACAXI 100G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,27 Lipídios (g): 18,08 Carboidrato (g): 90,09 Energia (Kcal): 662,42					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,52 Lipídios (g): 17,09 Carboidrato (g): 80,63 Energia (Kcal): 618,20					