

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
DESJEJUM			<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G <ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML <ul style="list-style-type: none"> • QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 40G • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • COUVE REFOGADA 40G • SALADA DE BETERRABA 28G • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CAQUI (1 un / 180G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MANGA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,39 Lipídios (g): 30,71 Carboidrato (g): 214,82 Cálcio (mg): 582,33 Ferro (mg): 8,58 Retinol (mg): 942,50 Vitamina C (mg): 168,90 Energia (Kcal): 1319,96					

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"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E VAVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • QUIBEBE 25G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE CENOURA 25G • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BARREADO 56G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA 100G • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • PICADINHO DE CARNE 56G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CHUCHU 20G • ARROZ INTEGRAL 95G • MAMÃO 122G • FEIJÃO PRETO 100G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • VITAMINA DE MORANGO 150ML 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G 		
Tabela Nutricional							
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,87 Lipídios (g): 20,88 Carboidrato (g): 176,01 Cálcio (mg): 404,62 Ferro (mg): 6,64 Retinol (mg): 541,11 Vitamina C (mg): 112,47 Energia (Kcal): 1039,02						

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● LEITE 150ML ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA 5G ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● QUEIJO 20G ● PÃO INTEGRAL 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 340G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G ● BRÓCOLIS REFOGADO 50G ● SALADA DE TOMATE 40G ● LARANJA (1 un / 150G) ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CENOURA REFOGADA 35G ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● SALADA DE ALFACE 15G ● LARANJA (1 un / 150G) ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE PEPINO 35G ● MELANCIA 340G ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POSTA ASSADA AO SUGO 56G ● CENOURA REFOGADA 35G ● SALADA DE ACELGA 20G ● CAQUI (1 un / 180G) ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MINGAU DE AVEIA 200G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML ● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA INTEGRAL 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO - JANTAR 150G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> ● FRANGO AO SUGO 56G ● PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,13 Lipídios (g): 20,63 Carboidrato (g): 171,93 Cálcio (mg): 385,44 Ferro (mg): 7,38 Retinol (mg): 691,68 Vitamina C (mg): 96,23 Energia (Kcal): 1037,36					

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"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • COUVE-FLORES REFOGADA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MELANCIA 340G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G) • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,62 Lipídios (g): 20,90 Carboidrato (g): 164,35 Cálcio (mg): 367,31 Ferro (mg): 6,16 Retinol (mg): 460,62 Vitamina C (mg): 76,89 Energia (Kcal): 1000,25					

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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • COUVE-FLORES REFOGADA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • PICADINHO DE CARNE 56G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE PEPINO 35G • CAQUI (1 un / 180G) • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA INTEGRAL 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 58,85 Lipídios (g): 28,95 Carboidrato (g): 192,95 Cálcio (mg): 509,20 Ferro (mg): 7,79 Retinol (mg): 746,08 Vitamina C (mg): 114,84 Energia (Kcal): 1223,13					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 51,48 Lipídios (g): 23,18 Carboidrato (g): 179,39 Cálcio (mg): 427,78 Ferro (mg): 7,14 Retinol (mg): 641,30 Vitamina C (mg): 107,13 Energia (Kcal): 1090,54					