

| 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 |
| ALMOÇO | | | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G CAR 3,96 ● PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G CAR 48,83 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G CAR 1,66 ● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G CAR 10,84 ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G CAR 2,79 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 36,58 Lipídios (g): 18,89 Carboidrato (g): 93,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 57,14 Vitamina C (mg): 93,81 Energia (Kcal): 681,20 | | | | | |

| 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 INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● BARREADO (DIETA) 90G CAR 1,51 ● FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G CAR 23,93 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● MELANCIA 150G CAR 14,00 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G CAR 0,22 ● POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G CAR 11,04 ● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G CAR 1,97 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G CAR 1,95 ● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G CAR 2,53 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 ● ABÓBORA REFOGADA (DIETA) 35G CAR 1,57 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G CAR 5,09 ● PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G CAR 18,81 ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 ● ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G CAR 3,07 ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G CAR 3,54 ● ABACAXI 100G CAR 27,13 | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 36,51 Lipídios (g): 12,29 Carboidrato (g): 77,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 351,92 Vitamina C (mg): 62,53 Energia (Kcal): 559,15 | | | | | |

| 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 |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---------------|
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS (DIETA) 40G CAR 6,49 ● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G CAR 1,97 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G CAR 1,33 ● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G CAR 10,84 ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G CAR 2,79 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● BIFE ACEBOLADO (DIETA) 100G CAR 2,01 ● FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G CAR 23,93 ● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G CAR 2,65 ● MELANCIA 150G CAR 14,00 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G CAR 1,33 ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G CAR 31,09 ● SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G CAR 2,49 ● ABACAXI 100G CAR 27,13 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G CAR 0,43 ● SALADA DE VAGEM COM TOMATE 40G CAR 2,58 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 ● BATATA DOCE ASSADA 40G CAR 19,74 | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 38,53 Lipídios (g): 9,59 Carboidrato (g): 83,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 655,41 Vitamina C (mg): 69,07 Energia (Kcal): 565,32 | | | | | |

| 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"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 ● PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G CAR 18,81 <ul style="list-style-type: none"> ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G CAR 1,95 ● FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) 30G CAR 26,73 <ul style="list-style-type: none"> ● SALADA DE REPOLHO 40G CAR 1,96 ● MELANCIA 150G CAR 14,00 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G CAR 1,33 ● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G CAR 10,84 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 <ul style="list-style-type: none"> ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 38,22 Lipídios (g): 8,51 Carboidrato (g): 79,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 53,01 Vitamina C (mg): 58,13 Energia (Kcal): 543,59 | | | | | |

| 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 INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G CAR 3,96 ● POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G CAR 11,04 ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● QUIBE ASSADO SEM MOLHO (DIETA) 100G CAR 3,61 ● VAGEM REFOGADA (DIETA) 40G CAR 2,86 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 ● ABACAXI 100G CAR 27,13 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G CAR 1,66 ● BATATA ASSADA COM ALECRIM (DIETA) 50G CAR 11,76 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 ● ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G CAR 3,07 ● SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G CAR 9,55 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 | | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 38,08 Lipídios (g): 16,74 Carboidrato (g): 75,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 120,71 Vitamina C (mg): 69,04 Energia (Kcal): 594,02 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 37,65 Lipídios (g): 12,62 Carboidrato (g): 80,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 304,88 Vitamina C (mg): 68,22 Energia (Kcal): 578,50 | | | | | |