

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES. ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLÚTEN/TRAÇOS DE GLÚTEN.						
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 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G ● SALADA DE TOMATE 60G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● CENOURA REFOGADA 30G ● SALADA DE ALFACE 15G ● LARANJA (1 un / 100G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,82 Lipídios (g): 17,69 Carboidrato (g): 86,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 252,52 Vitamina C (mg): 36,25 Energia (Kcal): 661,81					

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 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● FRANGO ASSADO 110G ● BATATA SAUTÉ 55G ● SALADA DE PEPINO 40G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G ● SALADA DE ALFACE 15G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● BATATA SAUTÉ 55G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● SALADA DE TOMATE 60G ● SALADA DE REPOLHO 40G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● LARANJA (1 un / 100G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,02 Lipídios (g): 16,40 Carboidrato (g): 82,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 81,91 Vitamina C (mg): 51,49 Energia (Kcal): 635,65					

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 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● BATATA SAUTÉ 55G ● SALADA DE ALFACE 15G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● BIFE GRELHADO (1 un / 100G) ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G ● SALADA DE PEPINO 40G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● BATATA REFOGADA 50G ● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G ● BANANA (1 un / 130G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,13 Lipídios (g): 16,07 Carboidrato (g): 90,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 112,03 Vitamina C (mg): 60,19 Energia (Kcal): 671,91					

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 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G ● SALADA DE PEPINO 40G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE REPOLHO 40G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● BATATA SAUTÉ 55G ● SALADA DE TOMATE 60G ● BANANA (1 un / 130G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,55 Lipídios (g): 18,30 Carboidrato (g): 95,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 13,91 Vitamina C (mg): 50,86 Energia (Kcal): 711,93					

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 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● BOLINHO DE CARNE SEM GLÚTEN 90G ● SALADA DE TOMATE 60G ● SALADA DE PEPINO 40G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● LARANJA (1 un / 100G) ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G ● BATATA REFOGADA 50G ● SALADA DE ALFACE 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● BATATA SAUTÉ 55G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● LARANJA (1 un / 100G) 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,56 Lipídios (g): 9,13 Carboidrato (g): 73,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 92,42 Vitamina C (mg): 59,42 Energia (Kcal): 530,14					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,43 Lipídios (g): 15,22 Carboidrato (g): 85,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 99,27 Vitamina C (mg): 53,75 Energia (Kcal): 637,78					