

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"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • CAQUI (1 un / 180G) • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAMÃO 122G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, PTS E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO					FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,18 Lipídios (g): 15,75 Carboidrato (g): 236,82 Cálcio (mg): 192,91 Ferro (mg): 7,92 Retinol (mg): 662,22 Vitamina C (mg): 103,49 Energia (Kcal): 1245,12					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • SUCO DE UVA 150ML • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE PEPINO 35G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • CAQUI (1 un / 180G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ESCONDIDINHO DE PTS 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA CREME DE BATATA SALSA E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	
COLAÇÃO		<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
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,92 Lipídios (g): 14,09 Carboidrato (g): 198,74 Cálcio (mg): 163,16 Ferro (mg): 7,10 Retinol (mg): 379,04 Vitamina C (mg): 148,33 Energia (Kcal): 1060,18					

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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE PEPINO 35G • CAQUI (1 un / 180G) • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • QUIRERA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PASTA DE GRÃO DE BICO 60G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • COUVE-FLORES REFOGADA 25G • SALADA DE BETERRABA 28G • MELANCIA 340G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • RECHEIO DE PROTEÍNA DE SOJA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<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"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,53 Lipídios (g): 13,69 Carboidrato (g): 192,71 Cálcio (mg): 159,69 Ferro (mg): 6,38 Retinol (mg): 475,42 Vitamina C (mg): 113,69 Energia (Kcal): 1020,83					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • QUIRERA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • MELANCIA 340G 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) • CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 100G 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, PTS E MACARRÃO 180G 	
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"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,81 Lipídios (g): 17,10 Carboidrato (g): 186,04 Cálcio (mg): 166,47 Ferro (mg): 6,92 Retinol (mg): 372,23 Vitamina C (mg): 90,09 Energia (Kcal): 1023,04					

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 SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA DE COCO 5G • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE TOMATE 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • CHUCHU REFOGADO 35G • CAQUI (1 un / 180G) • SALADA DE ALFACE 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE PEPINO 35G • MELANCIA 340G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G 		
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) 		

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,61 Lipídios (g): 18,29 Carboidrato (g): 229,32 Cálcio (mg): 187,32 Ferro (mg): 8,16 Retinol (mg): 478,55 Vitamina C (mg): 144,75 Energia (Kcal): 1246,48
Cálculo Mensal	Proteína (g): 45,13 Lipídios (g): 15,44 Carboidrato (g): 203,81 Cálcio (mg): 169,91 Ferro (mg): 7,14 Retinol (mg): 447,93 Vitamina C (mg): 123,57 Energia (Kcal): 1093,38