

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"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	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"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA SALSÁ COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • CAQUI (1 un / 180G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MAÇÃ (1 un / 137G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> • ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,21 Lipídios (g): 26,34 Carboidrato (g): 247,04 Cálcio (mg): 403,59 Ferro (mg): 41,40 Retinol (mg): 534,97 Vitamina C (mg): 141,83 Energia (Kcal): 1389,78					

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"> ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<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 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G ● PURÊ DE BATATA 60G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● SALADA DE CENOURA 25G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● BARREADO 56G ● FAROFA DE BANANA 30G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● POLENTA 100G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PICADINHO DE CARNE 56G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● MAMÃO 122G ● SALADA DE CHUCHU 20G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● IOGURTE DE MORANGO 180ML ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G ● FRANGO AO SUGO 56G 		

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 46,95 Lipídios (g): 20,72 Carboidrato (g): 208,53 Cálcio (mg): 404,77 Ferro (mg): 44,83 Retinol (mg): 403,60 Vitamina C (mg): 186,74 Energia (Kcal): 1170,10

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"> • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<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"> • MELANCIA 340G 	<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"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE PEPINO 35G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • POSTA ASSADA AO SUGO 56G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ACELGA 20G • CAQUI (1 un / 180G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 56G 	<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): 46,72 Lipídios (g): 21,20 Carboidrato (g): 194,94 Cálcio (mg): 385,55 Ferro (mg): 44,46 Retinol (mg): 760,75 Vitamina C (mg): 160,43 Energia (Kcal): 1111,36					

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"> ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<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"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● STROGONOFF DE FRANGO 70G ● BATATA PALHA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● MELANCIA 340G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● QUIRERA 60G ● SALADA DE ACELGA 20G ● FRANGO AO SUGO 56G ● LARANJA (1 un / 150G) 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ CARRETEIRO 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): 41,91 Lipídios (g): 20,87 Carboidrato (g): 181,40 Cálcio (mg): 308,92 Ferro (mg): 39,71 Retinol (mg): 388,48 Vitamina C (mg): 115,90 Energia (Kcal): 1043,84					

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"> ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
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"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● SALADA DE TOMATE 40G ● LARANJA (1 un / 150G) ● BETERRABA COZIDA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO SUGO 56G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PICADINHO DE CARNE 56G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● SALADA DE PEPINO 35G ● CAQUI (1 un / 180G) 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● LARANJA (1 un / 150G) ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUPLEMENTO ALIMENTAR 30G ● LARANJA (1 un / 150G) 		
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 SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 		

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,95 Lipídios (g): 27,10 Carboidrato (g): 222,24 Cálcio (mg): 459,16 Ferro (mg): 53,58 Retinol (mg): 760,24 Vitamina C (mg): 195,26 Energia (Kcal): 1309,29
Cálculo Mensal	Proteína (g): 48,36 Lipídios (g): 22,55 Carboidrato (g): 205,88 Cálcio (mg): 391,88 Ferro (mg): 45,08 Retinol (mg): 575,04 Vitamina C (mg): 164,15 Energia (Kcal): 1176,40