

Observações						
PARA CMEI: TODAS AS PREPARAÇÕES DEVEM SER ISENTAS DE SAL. PARA ESCOLAS AS PREPARAÇÕES DEVEM TER REDUÇÃO DE SAL CONFORME RECEITUÁRIO E AS SALADAS NÃO DEVEM TER ADIÇÃO DE SAL.						
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"> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA SEM SAL 8G</li> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA SEM SAL 8G</li> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• BATATA SALSAS COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 20G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA 150ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,94 Lipídios (g): 33,37 Carboidrato (g): 228,84 Cálcio (mg): 447,23 Ferro (mg): 6,76 Retinol (mg): 574,94 Vitamina C (mg): 123,51 Energia (Kcal): 1400,10					

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"> <li>● LEITE 150ML</li> <li>● PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE UVA 150ML</li> <li>● PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE 150ML</li> <li>● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE 150ML</li> <li>● PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAMÃO 122G</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G</li> <li>● PURÊ DE BATATA 60G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>● BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>● SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>● LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● BARREADO 56G</li> <li>● FAROFA DE BANANA 30G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>● SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>● POLENTA 100G</li> <li>● LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>● MAMÃO 122G</li> <li>● SALADA DE CHUCHU 20G</li> </ul>		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>● VITAMINA DE MANGA 150ML</li> <li>● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAMÃO 122G</li> <li>● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>● SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>● IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> </ul>		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>● FRANGO AO SUGO 56G</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>							
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,24 Lipídios (g): 23,64 Carboidrato (g): 188,16 Cálcio (mg): 331,41 Ferro (mg): 6,45 Retinol (mg): 411,70 Vitamina C (mg): 152,23 Energia (Kcal): 1121,56						

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"> <li>● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>● PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE 150ML</li> <li>● PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE UVA 150ML</li> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE 150ML</li> <li>● PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELANCIA 340G</li> </ul>
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>● BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>● LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G</li> <li>● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G</li> <li>● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>● CENOURA REFOGADA 35G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>● BATATA DOCE COZIDA 35G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>● MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● POSTA ASSADA AO SUGO 56G</li> <li>● FAROFA DE CENOURA 20G</li> <li>● SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>● CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE UVA 150ML</li> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAMÃO 122G</li> <li>● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MINGAU DE AVEIA 200G</li> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> <li>● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>● FRANGO AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>	

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal Proteína (g): 47,82 Lipídios (g): 24,10 Carboidrato (g): 175,38 Cálcio (mg): 292,39 Ferro (mg): 6,15 Retinol (mg): 742,99 Vitamina C (mg): 112,69 Energia (Kcal): 1073,38

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"> <li>● LEITE 150ML</li> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> <li>● SUCO DE UVA 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE 150ML</li> <li>● PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>● STROGONOFF DE FRANGO 70G</li> <li>● BATATA PALHA 25G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● MELANCIA 340G</li> <li>● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>● BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>● SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● QUIRERA 60G</li> <li>● SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>● FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>● LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>● VITAMINA DE MANGA 150ML</li> <li>● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PERA (1 un / 150G)</li> <li>● CREME DE MORANGO 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,00 Lipídios (g): 26,60 Carboidrato (g): 166,95 Cálcio (mg): 346,52 Ferro (mg): 5,02 Retinol (mg): 458,58 Vitamina C (mg): 90,24 Energia (Kcal): 1055,17					

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"> <li>● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>● PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE 150ML</li> <li>● PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> <li>● SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> <li>● VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> <li>● PÃO DE FORMA 37,5G</li> </ul>		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>● LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>● BETERRABA COZIDA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>● BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>● SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G</li> <li>● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>● CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul>		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> <li>● SUCO DE UVA 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● VITAMINA DE MORANGO 150ML</li> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAMÃO 122G</li> <li>● FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BOLO DE CHOCOLATE 60G</li> <li>● SUCO DE LARANJA 150ML</li> </ul>		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>		

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,05 Lipídios (g): 32,94 Carboidrato (g): 210,69 Cálcio (mg): 376,92 Ferro (mg): 7,38 Retinol (mg): 761,61 Vitamina C (mg): 147,20 Energia (Kcal): 1323,60
Cálculo Mensal	Proteína (g): 49,11 Lipídios (g): 26,88 Carboidrato (g): 188,61 Cálcio (mg): 342,32 Ferro (mg): 6,31 Retinol (mg): 589,04 Vitamina C (mg): 126,65 Energia (Kcal): 1158,40