

| Observações        |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                |               |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 31/08                                                                  | Terça-Feira, 01/09                                                                                                                                                                                                               | Quarta-Feira, 02/09                                                                                                                                                                                             | Quinta-Feira, 03/09                                                                                                                                                                                                           | Sexta-Feira, 04/09                                                                                                                                                                                                             | Sábado, 05/09 |
| ALMOÇO             |                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G</b></li> <li>• <b>PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G</b></li> <li>• <b>SALADA DE ALFACE 15G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G)</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</li> <li>• <b>MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</b></li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS (RESTRIÇÃO) 100G</b></li> <li>• <b>AIPIM COZIDO 85G</b></li> <li>• SALADA DE ACELGA 30G</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 38,02 Lipídios (g): 15,99 Carboidrato (g): 80,24 Energia (Kcal): 620,56 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 07/09                                                                  | Terça-Feira, 08/09                         | Quarta-Feira, 09/09                                                                                                                                                                                                                                      | Quinta-Feira, 10/09                                                                                                                                                                                                         | Sexta-Feira, 11/09                                                                                                                                                                                   | Sábado, 12/09 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL                                                     | FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• <b>SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</b></li> <li>• SAGU DE UVA 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</b></li> <li>• BATATA ASSADA COM AZEITE E ORÉGANO 50G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>BARREADO (RESTRIÇÃO) 90G</b></li> <li>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                       |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 37,27 Lipídios (g): 13,63 Carboidrato (g): 73,00 Energia (Kcal): 566,20 |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 14/09                                                                                                                                                                                                                    | Terça-Feira, 15/09                                                                                                                                                                                                           | Quarta-Feira, 16/09                                                                                                                                                                                                          | Quinta-Feira, 17/09                                                                                                                                                                                                                    | Sexta-Feira, 18/09                                                                                                                                                                                          | Sábado, 19/09 |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• <b>PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G</b></li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</b></li> <li>• FAROFA DE CENOURA 45G</li> <li>• <b>SALADA DE REPOLHO 40G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS (RESTRIÇÃO) 100G</b></li> <li>• QUIRERA 70G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO (RESTRIÇÃO) 100G</b></li> <li>• COUVE-FLOR COZIDA 50G</li> <li>• <b>SALADA DE PEPINO 40G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 80G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                             |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 37,74 Lipídios (g): 15,15 Carboidrato (g): 75,65 Energia (Kcal): 592,77                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                             |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 21/09                                                                                                                                                                                                                       | Terça-Feira, 22/09                                                                                                                                                                                                                     | Quarta-Feira, 23/09                                                                                                                                                                                 | Quinta-Feira, 24/09                                                                                                                                                                                                             | Sexta-Feira, 25/09                                                                                                                                                                                          | Sábado, 26/09 |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS (RESTRIÇÃO) 100G</b></li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• <b>SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G</b></li> <li>• FAROFA DE REPOLHO 30G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</li> <li>• BATATA SALSA REFOGADA 40G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                             |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 38,89 Lipídios (g): 19,15 Carboidrato (g): 69,20 Energia (Kcal): 606,94                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                             |               |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 28/09                                                                                                                                                                                                           | Terça-Feira, 29/09                                                                                                                                                                                                 | Quarta-Feira, 30/09                                                                                                                                                                                   | Quinta-Feira, 01/10 | Sexta-Feira, 02/10 | Sábado, 03/10 |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|---------------|
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• PURÊ DE AIPIM 65G</li> <li>• <b>SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</b></li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO COM CENOURA 80G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</li> <li>• FAROFA DE ESPINAFRE 30G</li> <li>• SALADA DE CENOURA COZIDA 40G</li> </ul> |                     |                    |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                     |                    |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 40,16 Lipídios (g): 21,62 Carboidrato (g): 88,87 Energia (Kcal): 714,95                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                     |                    |               |
| Cálculo Mensal            | Proteína (g): 38,37 Lipídios (g): 17,06 Carboidrato (g): 76,54 Energia (Kcal): 616,21                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                     |                    |               |