

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"> • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G • SUCO DE LARANJA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • SUCO DE MAÇÃ 150ML 	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 • LENTILHA REFOGADA 60G • FRANGO AO SUGO 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAMÃO 122G 	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"> • SUCO DE LARANJA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,85 Lipídios (g): 22,91 Carboidrato (g): 227,29 Cálcio (mg): 142,92 Ferro (mg): 6,70 Retinol (mg): 630,25 Vitamina C (mg): 212,31 Energia (Kcal): 1273,09					

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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • 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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA DE COCO 5G • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G 	<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 • LENTILHA REFOGADA 60G • PICADINHO DE CARNE 56G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • LARANJA (1 un / 150G) • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE PEPINO 35G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • CAQUI (1 un / 180G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • MAMÃO 122G 	<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 BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,91 Lipídios (g): 17,75 Carboidrato (g): 183,00 Cálcio (mg): 119,73 Ferro (mg): 5,85 Retinol (mg): 323,21 Vitamina C (mg): 162,75 Energia (Kcal): 1035,12					

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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • SUCO DE UVA 150ML 	<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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) • BRÓCOLIS REFOGADO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE PEPINO 35G • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • PICADINHO DE CARNE 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LARANJA (1 un / 150G) • LENTILHA REFOGADA 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • SALADA DE BETERRABA 28G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • MELANCIA 340G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<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"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 56G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,44 Lipídios (g): 17,41 Carboidrato (g): 166,86 Cálcio (mg): 112,37 Ferro (mg): 5,54 Retinol (mg): 538,52 Vitamina C (mg): 115,28 Energia (Kcal): 966,68					

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"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML 	<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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<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 • LENTILHA REFOGADA 60G • QUIRERA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LENTILHA REFOGADA 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • MELANCIA 340G 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • 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"> • SUCO DE UVA 150ML • PERA (1 un / 150G) 	
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): 40,86 Lipídios (g): 17,54 Carboidrato (g): 161,00 Cálcio (mg): 107,04 Ferro (mg): 4,59 Retinol (mg): 310,71 Vitamina C (mg): 121,03 Energia (Kcal): 941,92

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"> ● MANTEIGA DE COCO 5G ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MANTEIGA DE COCO 5G ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G 	<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"> ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G ● SUCO DE LARANJA 150ML 		
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 ● SALADA DE TOMATE 40G ● LENTILHA REFOGADA 60G ● PICADINHO DE CARNE 56G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● LENTILHA REFOGADA 60G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● SALADA DE ALFACE 15G ● LENTILHA REFOGADA 60G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● CHUCHU REFOGADO 35G ● CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● LENTILHA REFOGADA 60G ● FRANGO AO SUGO 56G ● 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"> ● SUCO DE UVA 150ML ● 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"> ● 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 SEM LEITE - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,71 Lipídios (g): 22,97 Carboidrato (g): 201,84 Cálcio (mg): 130,16 Ferro (mg): 6,61 Retinol (mg): 574,49 Vitamina C (mg): 182,50 Energia (Kcal): 1182,95					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 45,18 Lipídios (g): 19,04 Carboidrato (g): 182,05 Cálcio (mg): 119,42 Ferro (mg): 5,75 Retinol (mg): 453,26 Vitamina C (mg): 150,32 Energia (Kcal): 1048,02					