

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
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • POSTA ASSADA AO MOLHO (DIETA) 100G • FAROFA DE REPOLHO (DIETA) 30G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 100G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,56 Lipídios (g): 9,92 Carboidrato (g): 83,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 300,05 Vitamina C (mg): 41,12 Energia (Kcal): 581,32					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 90G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G • VAGEM REFOGADA (DIETA) 40G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SALADA DE FRUTAS 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,18 Lipídios (g): 11,94 Carboidrato (g): 85,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 140,03 Vitamina C (mg): 62,32 Energia (Kcal): 592,29					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G • QUIRERA (DIETA) 70G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BIFE ACEBOLADO (DIETA) 100G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G • ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS (DIETA) 40G • SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G • MELANCIA 150G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,97 Lipídios (g): 9,66 Carboidrato (g): 105,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 153,79 Vitamina C (mg): 67,35 Energia (Kcal): 670,95					

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
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G • FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE REPOLHO 40G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G • SALADA DE TOMATE 60G • MELANCIA 150G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,03 Lipídios (g): 8,06 Carboidrato (g): 89,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 53,01 Vitamina C (mg): 58,15 Energia (Kcal): 586,37					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • QUIBE ASSADO SEM MOLHO (DIETA) 100G • VAGEM REFOGADA (DIETA) 40G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G • BATATA ASSADA COM ALECRIM (DIETA) 50G • SALADA DE ALFACE 15G • ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SALADA DE FRUTAS 100G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,77 Lipídios (g): 10,62 Carboidrato (g): 81,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 116,95 Vitamina C (mg): 67,95 Energia (Kcal): 563,63					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 38,84 Lipídios (g): 10,24 Carboidrato (g): 90,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 141,90 Vitamina C (mg): 61,94 Energia (Kcal): 604,87					