

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"> <li>VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> <li>PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>QUEIJO 20G</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>MAMÃO 122G</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ARROZ 95G</li> <li>CAQUI (1 un / 180G)</li> <li>FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>FAROFAS DE COUVE 20G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> <li>CREME DE MANGA 100G</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>PURÊ DE BATATA - 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 SEM GLÚTEN E OVOS 180G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,08 Lipídios (g): 29,97 Carboidrato (g): 238,92 Cálcio (mg): 504,91 Ferro (mg): 7,35 Retinol (mg): 546,58 Vitamina C (mg): 133,47 Energia (Kcal): 1411,66					

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>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• <b>BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</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>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• BARREADO 56G</li> <li>• FAROFA DE BANANA 30G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G</b></li> <li>• SALADA DE CHUCHU 20G</li> <li>• SALADA DE FRUTA 70G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</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>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• <b>BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• VITAMINA DE MORANGO 150ML</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>• <b>SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180G</b></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): 48,76 Lipídios (g): 21,88 Carboidrato (g): 199,99 Cálcio (mg): 404,46 Ferro (mg): 6,86 Retinol (mg): 441,58 Vitamina C (mg): 133,93 Energia (Kcal): 1156,88					

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>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• LEITE 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</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 5G</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>• 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>• 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 AO SUGO 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>• MELANCIA 340G</li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</b></li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</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> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• BATATA DOCE COZIDA 35G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</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> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</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>• <b>BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</b></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>• <b>MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100G</b></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>• <b>SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,05 Lipídios (g): 20,43 Carboidrato (g): 183,11 Cálcio (mg): 365,40 Ferro (mg): 6,44 Retinol (mg): 725,49 Vitamina C (mg): 111,24 Energia (Kcal): 1078,77					

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 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</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>• CAQUI (1 un / 180G)</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>• STROGONOFF DE FRANGO 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• <b>CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</b></li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</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>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• <b>BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</b></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>• <b>SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G</b></li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,46 Lipídios (g): 22,42 Carboidrato (g): 176,87 Cálcio (mg): 371,00 Ferro (mg): 5,31 Retinol (mg): 480,79 Vitamina C (mg): 92,89 Energia (Kcal): 1055,37					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</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>• STROGONOFF DE CARNE 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G</b></li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• CREME DE MILHO 60G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</b></li> </ul>		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G</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>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• <b>BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G</b></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 MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G</b></li> </ul>		

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,05 Lipídios (g): 30,09 Carboidrato (g): 210,56 Cálcio (mg): 479,18 Ferro (mg): 7,22 Retinol (mg): 756,29 Vitamina C (mg): 155,31 Energia (Kcal): 1308,32
Cálculo Mensal	Proteína (g): 50,96 Lipídios (g): 23,81 Carboidrato (g): 196,64 Cálcio (mg): 410,44 Ferro (mg): 6,57 Retinol (mg): 592,90 Vitamina C (mg): 124,13 Energia (Kcal): 1167,82