

**Observações**

OBSERVAÇÃO: ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLUTÉN/TRAÇOS DE GLÚTEN. TODOS OS UTENSÍLIOS UTILIZADOS, INCLUINDO ESPONJA, DEVEM SER IDENTIFICADOS, ARMAZENADOS E HIGIENIZADOS SEPARADAMENTE.

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"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● POSTA ASSADA AO MOLHO 100G</li> <li>● FAROFA DE REPOLHO 30G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>● CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	<p>FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA</p>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,56 Lipídios (g): 11,37 Carboidrato (g): 83,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 300,05 Vitamina C (mg): 41,12 Energia (Kcal): 594,14					

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"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● FRANGO ASSADO 110G</li> <li>● POLENTA CREMOSA 60G</li> <li>● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● BARREADO (DIETA) 90G</li> <li>● FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● MELANCIA 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E SEM OVO 100G</li> <li>● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G</li> <li>● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>● CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● PICADINHO DE CARNE 80G</li> <li>● VAGEM REFOGADA 40G</li> <li>● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G</li> <li>● ABACAXI 100G</li> </ul>	<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>● ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>● SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,06 Lipídios (g): 15,14 Carboidrato (g): 83,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 132,06 Vitamina C (mg): 62,84 Energia (Kcal): 608,99					

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"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>● QUIRERA 70G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G)</li> <li>● FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G</li> <li>● SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G</li> <li>● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>● SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G</li> <li>● ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G</li> <li>● BATATA PALHA 25G</li> <li>● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G</li> <li>● CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G</li> <li>● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G</li> <li>● MELANCIA 150G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,52 Lipídios (g): 15,27 Carboidrato (g): 94,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 153,79 Vitamina C (mg): 70,68 Energia (Kcal): 668,10					

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"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● PICADINHO DE CARNE 80G</li> <li>● FAROFA DE ESPINAFRE 30G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G</li> <li>● BATATA PALHA 25G</li> <li>● SALADA DE REPOLHO 40G</li> <li>● CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<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>● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>● MELANCIA 150G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,84 Lipídios (g): 14,29 Carboidrato (g): 90,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 39,74 Vitamina C (mg): 64,16 Energia (Kcal): 638,32					

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"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● BOLINHO DE CARNE SEM GLÚTEN 90G</li> <li>● VAGEM REFOGADA 40G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G</li> <li>● BATATA ASSADA COM ALEGRIM 50G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>● ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>● CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G</li> <li>● POLENTA CREMOSA 60G</li> <li>● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>● SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,86 Lipídios (g): 9,59 Carboidrato (g): 80,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 116,90 Vitamina C (mg): 68,60 Energia (Kcal): 549,38					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,79 Lipídios (g): 13,47 Carboidrato (g): 86,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 137,69 Vitamina C (mg): 64,04 Energia (Kcal): 615,06					