

| Observações        |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                              |               |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 03/11                                                                                                                                                                                                                                     | Terça-Feira, 04/11                                                                                                                                                                                                                                       | Quarta-Feira, 05/11                                                                                                                                                                                                                            | Quinta-Feira, 06/11                                                                                                                                                                                                                                                        | Sexta-Feira, 07/11                                                                                                                                                                                                                                           | Sábado, 08/11 |
| 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>• AIPIM COM MOLHO 60G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>• QUIRERA 70G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• CREME DE MANGA 90G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• POSTA ASSADA AO MOLHO 100G</li> <li>• BATATA SALSA COZIDA 40G</li> <li>• SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G</li> <li>• BATATA ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 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 PRETO 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G</li> <li>• FAROFA DE REPOLHO 30G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                              |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 38,24 Lipídios (g): 13,19 Carboidrato (g): 97,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 211,88 Vitamina C (mg): 60,32 Energia (Kcal): 657,92                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                              |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 10/11                                                                                                                                                                                                      | Terça-Feira, 11/11                                                                                                                                                                                                    | Quarta-Feira, 12/11                                                                                                                                                                                                                 | Quinta-Feira, 13/11                                                                                                                                                                                                                           | Sexta-Feira, 14/11                                                                                                                                                                                                                     | Sábado, 15/11 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• FRICASSÉ DE FRANGO 110G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• BARREADO 110G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE CENOURA COZIDA 40G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</li> <li>• BETERRABA COZIDA 70G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• PURÊ DE CENOURA 40G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 40G</li> <li>• MELÃO 150G</li> <li>• ARROZ COM VAGEM 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G</li> <li>• BATATA DOCE ASSADA 50G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 40,36 Lipídios (g): 19,34 Carboidrato (g): 90,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 983,37 Vitamina C (mg): 46,92 Energia (Kcal): 693,70                                                                      |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 17/11                                                                                                                                                                                                                                     | Terça-Feira, 18/11                                                                                                                                                                                                                                       | Quarta-Feira, 19/11                                                                                                                                                                                                            | Quinta-Feira, 20/11         | Sexta-Feira, 21/11 | Sábado, 22/11 |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>• POLENTA CREMOSA 90G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G</li> <li>• SAGU DE UVA 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G</li> <li>• FAROFA DE ESPINAFRE 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>• PICADINHO DE CARNE 100G</li> <li>• PURÊ DE BATATA 40G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA | RECESSO            |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |                             |                    |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 38,71 Lipídios (g): 11,41 Carboidrato (g): 93,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 118,46 Vitamina C (mg): 53,68 Energia (Kcal): 631,25                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |                             |                    |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 24/11                                                                                                                                                                                                        | Terça-Feira, 25/11                                                                                                                                                                                                                                     | Quarta-Feira, 26/11                                                                                                                                                                                                                               | Quinta-Feira, 27/11                                                                                                                                                                                                                                   | Sexta-Feira, 28/11                                                                                                                                                                                                                                | Sábado, 29/11 |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 110G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</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 CARIOCA 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• VAGEM REFOGADA 40G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G</li> <li>• FAROFA DE REPOLHO 30G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM MILHO VERDE 30G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO 110G</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G</li> <li>• PÊSSEGO (1 un / 80G)</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                   |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 40,83 Lipídios (g): 22,87 Carboidrato (g): 86,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 248,06 Vitamina C (mg): 45,63 Energia (Kcal): 715,10                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                   |               |
| Cálculo Mensal     | Proteína (g): 39,63 Lipídios (g): 17,29 Carboidrato (g): 91,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 420,66 Vitamina C (mg): 51,41 Energia (Kcal): 679,30                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                   |               |