

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
ALMOÇO		• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G FEN 14,63 • MELANCIA 150G FEN 10,29 • BATATA ASSADA COM AZEITE E ORÉGANO 50G FEN 38,08	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G FEN 9,32 • MELÃO 150G FEN 24,89 • BRÓCOLIS COZIDO (30) 30G FEN 38,25	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G FEN 12,68 • ABACAXI 100G FEN 31,90 • MACARRÃO PARAFUSO, ABOBRINHA E CENOURA FENIL (30) 30G FEN 24,69	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • AIPIM COM MOLHO 60G FEN 18,87 • SALADA DE ACELGA 30G FEN 26,00 • SALADA DE FRUTAS 100G FEN 30,24	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,55 Lipídios (g): 1,20 Carboidrato (g): 39,63 Energia (Kcal): 176,95					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 07/09	Terça-Feira, 08/09	Quarta-Feira, 09/09	Quinta-Feira, 10/09	Sexta-Feira, 11/09	Sábado, 12/09
ALMOÇO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● CENOURA REFOGADA 30G FEN 19,67 ● SALADA DE TOMATE 60G FEN 22,88 ● SAGU DE UVA 100G FEN 1,77	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● BATATA ASSADA COM AZEITE E ORÉGANO 50G FEN 38,08 ● LARANJA (1 un / 100G) FEN 30,00 ● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G FEN 16,35	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● SALADA DE ALFACE 15G FEN 7,97 ● FAROFA DE ESPINAFRE FENIL (30) 30G FEN 21,24 ● MELANCIA 150G FEN 10,29	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 2,76 Lipídios (g): 2,35 Carboidrato (g): 35,91 Energia (Kcal): 174,03					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 14/09	Terça-Feira, 15/09	Quarta-Feira, 16/09	Quinta-Feira, 17/09	Sexta-Feira, 18/09	Sábado, 19/09
ALMOÇO	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G FEN 15,43 ● MELANCIA 150G FEN 10,29 ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G FEN 52,14	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G FEN 22,36 ● MELÃO 150G FEN 24,89 ● FAROFA DE ESPINAFRE FENIL (30) 30G FEN 21,24	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● SALADA DE FRUTAS 100G FEN 30,24 ● MACARRÃO PARAFUSO, ABOBRINHA E CENOURA FENIL (30) 30G FEN 24,69 ● SALADA DE TOMATE (20) 20G FEN 8,80	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G FEN 33,49 ● SALADA DE PEPINO (25) 25G FEN 6,20 ● ABACAXI (80) 80G FEN 25,52	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● BATATA PALHA 25G FEN 86,04 ● SALADA DE ALFACE 15G FEN 7,97 ● MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,36 Lipídios (g): 4,13 Carboidrato (g): 39,33 Energia (Kcal): 202,12					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/09	Terça-Feira, 22/09	Quarta-Feira, 23/09	Quinta-Feira, 24/09	Sexta-Feira, 25/09	Sábado, 26/09
ALMOÇO	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • MELANCIA 150G FEN 10,29 • MACARRÃO PARAFUSO, ABOBRINHA E CENOURA FENIL (30) 30G FEN 24,69 • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40G FEN 14,35	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • ABOBRINHA REFOGADA 35G FEN 33,19 • SALADA DE TOMATE 60G FEN 22,88 • SALADA DE FRUTAS 100G FEN 30,24	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • CENOURA REFOGADA 30G FEN 19,67 • ABACAXI 100G FEN 31,90 • SALADA DE PEPINO (25) 25G FEN 6,20	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G FEN 15,93 • LARANJA (1 un / 100G) FEN 30,00 • FAROFA DE REPOLHO FENIL (30) 30G FEN 14,96	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • BATATA SALSA REFOGADA 40G FEN 20,77 • SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G FEN 14,76 • MELÃO 150G FEN 24,89	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,06 Lipídios (g): 2,19 Carboidrato (g): 34,36 Energia (Kcal): 164,78					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
ALMOÇO	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • PURÊ DE AIPIM 65G FEN 13,91 • SALADA DE TOMATE 60G FEN 22,88 • LARANJA (1 un / 100G) FEN 30,00	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • BRÓCOLIS REFOGADO COM CENOURA 80G FEN 88,23 • SALADA DE ALFACE 15G FEN 7,97 • MELANCIA 150G FEN 10,29	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00 • SALADA DE CENOURA (30) 30G FEN 12,24 • FAROFA DE REPOLHO FENIL (30) 30G FEN 14,96			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,79 Lipídios (g): 3,18 Carboidrato (g): 45,43 Energia (Kcal): 221,33					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 3,30 Lipídios (g): 2,65 Carboidrato (g): 38,55 Energia (Kcal): 186,42					