

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"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 8G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DESNATADO 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • MANTEIGA SEM SAL 8G • PÃO INTEGRAL 37,5G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA SALSA COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CAQUI (1 un / 180G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MANGA COM LEITE DESNATADO 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 58,97 Lipídios (g): 26,25 Carboidrato (g): 247,64 Cálcio (mg): 594,82 Ferro (mg): 8,76 Retinol (mg): 560,21 Vitamina C (mg): 133,47 Energia (Kcal): 1412,32					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DESNATADO 190ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DESNATADO 190ML ● MUFFIN DE MAÇÃ E UVA ● PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DESNATADO 190ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G ● PURÊ DE BATATA 60G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● SALADA DE CENOURA 25G ● CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 54G ● FAROFA DE BANANA 30G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA 100G ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● LARANJA (1 un / 150G) ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE CHUCHU 20G ● ARROZ INTEGRAL 95G ● SALADA DE FRUTA 70G ● FEIJÃO PRETO 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G ● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● SANDUÍCHE INTEGRAL DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML ● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● FRANGO AO SUGO 56G ● PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,48 Lipídios (g): 19,06 Carboidrato (g): 198,62 Cálcio (mg): 510,78 Ferro (mg): 7,36 Retinol (mg): 457,19 Vitamina C (mg): 131,13 Energia (Kcal): 1124,29					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● LEITE DESNATADO 190ML ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DESNATADO 190ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G ● SUCO DE UVA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DESNATADO 190ML ● MANTEIGA SEM SAL 8G ● PÃO INTEGRAL 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 340G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G ● BRÓCOLIS REFOGADO 50G ● SALADA DE TOMATE 40G ● LARANJA (1 un / 150G) ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CENOURA REFOGADA 35G ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● SALADA DE ALFACE 15G ● LARANJA (1 un / 150G) ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BATATA DOCE COZIDA 35G ● SALADA DE PEPINO 35G ● MELANCIA 340G ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POSTA ASSADA AO SUGO 56G ● FAROFA DE CENOURA 20G ● SALADA DE ACELGA 20G ● CAQUI (1 un / 180G) ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MINGAU DE AVEIA COM LEITE DESNATADO 200G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML ● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DESNATADO DIET 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO - JANTAR 150G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> ● FRANGO AO SUGO 56G ● PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 52,65 Lipídios (g): 19,11 Carboidrato (g): 187,29 Cálcio (mg): 494,45 Ferro (mg): 7,60 Retinol (mg): 761,94 Vitamina C (mg): 109,88 Energia (Kcal): 1084,45

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"> • LEITE DESNATADO 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA REFOGADA 54G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MELANCIA 340G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G) • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • IOGURTE DESNATADO DIET 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,68 Lipídios (g): 17,74 Carboidrato (g): 172,03 Cálcio (mg): 543,73 Ferro (mg): 5,87 Retinol (mg): 509,84 Vitamina C (mg): 86,20 Energia (Kcal): 996,76					

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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 8G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DESNATADO 150ML 		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE PEPINO 35G • CAQUI (1 un / 180G) • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE INTEGRAL DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE ARROZ 15G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 		

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,44 Lipídios (g): 27,70 Carboidrato (g): 215,34 Cálcio (mg): 554,89 Ferro (mg): 8,47 Retinol (mg): 760,54 Vitamina C (mg): 148,93 Energia (Kcal): 1305,73
Cálculo Mensal	Proteína (g): 52,69 Lipídios (g): 21,06 Carboidrato (g): 198,19 Cálcio (mg): 527,98 Ferro (mg): 7,48 Retinol (mg): 614,40 Vitamina C (mg): 120,62 Energia (Kcal): 1149,41