

Observações						
...						
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					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	• MAMÃO 122G
COLAÇÃO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
LANCHE					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
JANTAR					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 1,40 Lipídios (g): 0,15 Carboidrato (g): 34,85 Ferro (mg): 0,40 Retinol (mg): 110,28 Vitamina C (mg): 99,11 Energia (Kcal): 131,38					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/05	Terça-Feira, 05/05	Quarta-Feira, 06/05	Quinta-Feira, 07/05	Sexta-Feira, 08/05	Sábado, 09/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE SEM LACTOSE 190ML</li> <li>● PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>● PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE SEM LACTOSE 190ML</li> <li>● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G</li> <li>● LEITE COM CANELA SEM LACTOSE 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G</li> <li>● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>● PERA (1 un / 150G)</li> <li>● COUVE-FLOR REFOGADA 25G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>● MAMÃO 122G</li> <li>● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G</li> <li>● FRANGO AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>● BATATA PALHA 25G</li> <li>● SALADA DE FRUTA 70G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 35G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● FRANGO ASSADO 60G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● FAROFA DE COUVE 20G</li> <li>● PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● PERA (1 un / 150G)</li> <li>● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>● CENOURA REFOGADA 35G</li> <li>● SALADA DE ACELGA 20G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>● VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> <li>● SUCO DE UVA 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180ML</li> <li>● MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE SEM LACTOSE 190ML</li> <li>● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>● RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G</li> <li>● MACARRÃO - JANTAR 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,64 Lipídios (g): 29,16 Carboidrato (g): 183,38 Ferro (mg): 10,13 Retinol (mg): 345,30 Vitamina C (mg): 132,06 Energia (Kcal): 1157,44					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/05	Terça-Feira, 12/05	Quarta-Feira, 13/05	Quinta-Feira, 14/05	Sexta-Feira, 15/05	Sábado, 16/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE SEM LACTOSE 190ML</li> <li>● PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>● LEITE SEM LACTOSE 190ML</li> <li>● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>● BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>● LEITE SEM LACTOSE 190ML</li> <li>● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G</li> <li>● LEITE SEM LACTOSE 190ML</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>● COUVE-FLOR REFOGADA 25G</li> <li>● SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>● PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>● QUIRERA 60G</li> <li>● SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>● LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● BARREADO 56G</li> <li>● FAROFA DE BANANA 30G</li> <li>● SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● MELANCIA 340G</li> <li>● QUIBEBE 25G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G</li> <li>● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● KIWI (1 un / 99G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>● VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180ML</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAMÃO 122G</li> <li>● FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>● IOGURTE DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE UVA 150ML</li> <li>● SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G</li> <li>● FRANGO AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,16 Lipídios (g): 26,85 Carboidrato (g): 193,48 Ferro (mg): 9,46 Retinol (mg): 740,28 Vitamina C (mg): 155,33 Energia (Kcal): 1197,17					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/05	Terça-Feira, 19/05	Quarta-Feira, 20/05	Quinta-Feira, 21/05	Sexta-Feira, 22/05	Sábado, 23/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA SEM LACTOSE 5G</li> <li>• LEITE SEM LACTOSE 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE SEM LACTOSE 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA SEM LACTOSE 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA SEM LACTOSE 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE SEM LACTOSE 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA SEM LACTOSE 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</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>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</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>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• BETERRABA COZIDA 50G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 15G</li> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• CREME DE MILHO SEM LACTOSE 60G</li> <li>• MELÃO 170G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 20G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• KIWI (1 un / 99G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• MINGAU DE AVEIA COM LEITE SEM LACTOSE 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CREME DE MANGA COM LEITE SEM LACTOSE 100G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,24 Lipídios (g): 28,09 Carboidrato (g): 206,76 Ferro (mg): 11,13 Retinol (mg): 552,27 Vitamina C (mg): 168,45 Energia (Kcal): 1275,87					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/05	Terça-Feira, 26/05	Quarta-Feira, 27/05	Quinta-Feira, 28/05	Sexta-Feira, 29/05	Sábado, 30/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE SEM LACTOSE 190ML</li> <li>● PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G</li> <li>● VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>● MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G</li> <li>● LEITE SEM LACTOSE 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE SEM LACTOSE 190ML</li> <li>● PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G</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>● MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G</li> <li>● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● FAROFA DE CENOURA 20G</li> <li>● ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G</li> <li>● LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>● SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</li> <li>● BATATA PALHA 25G</li> <li>● SALADA DE FRUTA 70G</li> <li>● SALADA DE ACELGA 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● CHUCHU REFOGADO 35G</li> <li>● SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>● PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● MELANCIA 340G</li> <li>● CREME DE AIPIM SEM LACTOSE 70G</li> <li>● FRANGO AO SUGO 56G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> <li>● SUCO DE MAÇÃ 150ML</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>● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> <li>● IOGURTE DE COCO SEM LACTOSE 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>● MINGAU DE AVEIA COM LEITE SEM LACTOSE 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE UVA 150ML</li> <li>● BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G</li> </ul>	
JANTAR	<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>● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,64 Lipídios (g): 30,92 Carboidrato (g): 216,75 Ferro (mg): 10,81 Retinol (mg): 626,84 Vitamina C (mg): 147,52 Energia (Kcal): 1349,10					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 50,79 Lipídios (g): 27,47 Carboidrato (g): 191,82 Ferro (mg): 9,92 Retinol (mg): 535,41 Vitamina C (mg): 147,64 Energia (Kcal): 1190,30					