

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • AIPIM COM MOLHO 60G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G • QUIRERA 70G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • POSTA ASSADA AO MOLHO 100G • BATATA SALSA COZIDA 40G • SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G • MELANCIA 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G • BATATA ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 50G • SALADA DE ALFACE 15G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • FAROFA DE REPOLHO 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • SALADA DE FRUTAS 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,56 Lipídios (g): 12,59 Carboidrato (g): 97,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 196,02 Vitamina C (mg): 60,44 Energia (Kcal): 654,04					

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • MELANCIA 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • BANANA (1 un / 130G)	• FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE REPOLHO 40G • MELÃO 150G • ARROZ COM VAGEM 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G • BATATA DOCE ASSADA 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • SALADA DE FRUTAS 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,43 Lipídios (g): 17,92 Carboidrato (g): 89,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 984,65 Vitamina C (mg): 47,32 Energia (Kcal): 681,26					

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G • POLENTA CREMOSA 90G • SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G • SAGU DE UVA 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	FERIADO - CONSCIÊNCIA NEGRA	RECESSO	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,58 Lipídios (g): 10,22 Carboidrato (g): 91,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 102,45 Vitamina C (mg): 53,68 Energia (Kcal): 609,23					

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	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • VAGEM REFOGADA 40G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G • FAROFA DE REPOLHO 30G • SALADA DE CHUCHU COM MILHO VERDE 30G • MELANCIA 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO 110G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,46 Lipídios (g): 22,85 Carboidrato (g): 85,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 244,85 Vitamina C (mg): 44,98 Energia (Kcal): 715,39					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,00 Lipídios (g): 16,52 Carboidrato (g): 91,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 413,05 Vitamina C (mg): 51,37 Energia (Kcal): 671,17					