

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
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • POSTA ASSADA AO MOLHO (DIETA) 100G CAR 2,28 • FAROFA DE REPOLHO (DIETA) 30G CAR 17,03 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 • CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G CAR 2,97 • SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,75 Lipídios (g): 10,37 Carboidrato (g): 73,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 300,05 Vitamina C (mg): 41,11 Energia (Kcal): 538,54					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G CAR 0,22 ● POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G CAR 11,04 ● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G CAR 1,97 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● BARREADO (DIETA) 90G CAR 1,51 ● FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G CAR 23,93 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● MELANCIA 150G CAR 14,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G CAR 5,09 ● PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G CAR 18,81 ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G CAR 1,95 ● VAGEM REFOGADA (DIETA) 40G CAR 2,86 ● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G CAR 2,53 ● ABACAXI 100G CAR 27,13 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 ● ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G CAR 3,07 ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,53 Lipídios (g): 12,30 Carboidrato (g): 77,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 140,03 Vitamina C (mg): 62,30 Energia (Kcal): 558,06					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G CAR 0,43 ● QUIRERA (DIETA) 70G CAR 17,76 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● BIFE ACEBOLADO (DIETA) 100G CAR 2,01 ● FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G CAR 23,93 ● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G CAR 1,97 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G CAR 1,33 ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G CAR 31,09 ● SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G CAR 2,49 ● ABACAXI 100G CAR 27,13 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G CAR 1,33 ● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G CAR 10,84 ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G CAR 2,79 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS (DIETA) 40G CAR 6,49 ● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G CAR 2,65 ● MELANCIA 150G CAR 14,00 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,71 Lipídios (g): 9,82 Carboidrato (g): 82,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 153,79 Vitamina C (mg): 67,06 Energia (Kcal): 565,14					

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
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G CAR 1,95 ● FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) 30G CAR 26,73 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G CAR 1,33 ● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G CAR 10,84 ● SALADA DE REPOLHO 40G CAR 1,96 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 ● PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G CAR 18,81 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● MELANCIA 150G CAR 14,00 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,22 Lipídios (g): 8,51 Carboidrato (g): 79,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 53,01 Vitamina C (mg): 58,13 Energia (Kcal): 543,59					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● QUIBE ASSADO SEM MOLHO (DIETA) 100G CAR 3,61 ● VAGEM REFOGADA (DIETA) 40G CAR 2,86 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G CAR 1,66 ● BATATA ASSADA COM ALECRIM (DIETA) 50G CAR 11,76 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● ABACAXI 100G CAR 27,13 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 ● ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G CAR 3,07 ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G CAR 3,96 ● POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G CAR 11,04 ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,81 Lipídios (g): 16,72 Carboidrato (g): 73,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 120,22 Vitamina C (mg): 68,07 Energia (Kcal): 587,35					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,88 Lipídios (g): 11,78 Carboidrato (g): 77,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 142,59 Vitamina C (mg): 61,88 Energia (Kcal): 561,75					