

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 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • FAROFA DE REPOLHO 30G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS 100G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,99 Lipídios (g): 10,58 Carboidrato (g): 96,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 297,48 Vitamina C (mg): 42,62 Energia (Kcal): 610,85					

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 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • VAGEM REFOGADA 40G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • ABACAXI 100G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SALADA DE FRUTAS 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,89 Lipídios (g): 12,29 Carboidrato (g): 93,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 135,73 Vitamina C (mg): 62,80 Energia (Kcal): 597,57					

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 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G • QUIRERA 70G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G • ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G • MELANCIA 150G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,31 Lipídios (g): 16,67 Carboidrato (g): 100,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 180,80 Vitamina C (mg): 71,72 Energia (Kcal): 665,53					

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 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE REPOLHO 40G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE TOMATE 60G • MELANCIA 150G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,58 Lipídios (g): 20,31 Carboidrato (g): 94,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 50,32 Vitamina C (mg): 65,41 Energia (Kcal): 653,54					

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 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • VAGEM REFOGADA 40G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G • BATATA ASSADA COM ALEGRIIM 50G • SALADA DE ALFACE 15G • ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SALADA DE FRUTAS 100G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,29 Lipídios (g): 7,75 Carboidrato (g): 96,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 134,40 Vitamina C (mg): 68,86 Energia (Kcal): 589,56					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 31,36 Lipídios (g): 13,57 Carboidrato (g): 96,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 150,85 Vitamina C (mg): 64,71 Energia (Kcal): 624,00					