

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"> • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • SUCO DE MAÇÃ 150ML 	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"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAMÃO 122G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 67,08 Lipídios (g): 27,72 Carboidrato (g): 223,84 Cálcio (mg): 296,50 Ferro (mg): 8,22 Retinol (mg): 761,23 Vitamina C (mg): 111,79 Energia (Kcal): 1363,79					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA DE COCO 5G • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G
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"> • MANGA 120G 	<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 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • SALADA DE BETERRABA 28G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MANGA 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE PEPINO 35G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ALFACE 15G • CAQUI (1 un / 180G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • QUEIJO 20G • PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE COCO 180ML • MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,60 Lipídios (g): 20,02 Carboidrato (g): 172,36 Cálcio (mg): 221,23 Ferro (mg): 7,06 Retinol (mg): 418,07 Vitamina C (mg): 116,60 Energia (Kcal): 1044,45					

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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • SUCO DE UVA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<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"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • SALADA DE BETERRABA 28G • MANGA 120G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE PEPINO 35G • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • QUIRERA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • MANGA 120G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • SALADA DE BETERRABA 28G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • MELANCIA 340G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,44 Lipídios (g): 20,37 Carboidrato (g): 164,05 Cálcio (mg): 179,38 Ferro (mg): 6,39 Retinol (mg): 644,98 Vitamina C (mg): 88,80 Energia (Kcal): 1018,36					

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"> ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G ● LEITE DE SOJA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<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"> ● MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● QUIRERA 60G ● SALADA DE BETERRABA 28G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● SALADA DE ACELGA 20G ● MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G ● MELANCIA 340G 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML ● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CREME DE MANGA 100G ● PERA (1 un / 150G) 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,04 Lipídios (g): 24,07 Carboidrato (g): 161,89 Cálcio (mg): 207,67 Ferro (mg): 6,26 Retinol (mg): 404,74 Vitamina C (mg): 71,96 Energia (Kcal): 1035,06					

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"> ● MANTEIGA DE COCO 5G ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MANTEIGA DE COCO 5G ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MANTEIGA DE COCO 5G ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G ● VITAMINA DE BANANA COM CACAU 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"> ● MANGA 120G 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● SALADA DE BETERRABA 28G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G ● MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● SALADA DE ALFACE 15G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● CHUCHU REFOGADO 35G ● CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G ● BETERRABA COZIDA 50G ● SALADA DE PEPINO 35G ● MELANCIA 340G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● QUEIJO 20G ● PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA 150ML ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,32 Lipídios (g): 27,62 Carboidrato (g): 195,74 Cálcio (mg): 297,28 Ferro (mg): 7,30 Retinol (mg): 693,07 Vitamina C (mg): 98,18 Energia (Kcal): 1244,18					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 54,63 Lipídios (g): 22,94 Carboidrato (g): 177,12 Cálcio (mg): 228,02 Ferro (mg): 6,88 Retinol (mg): 558,73 Vitamina C (mg): 97,12 Energia (Kcal): 1100,97					