

| Observações        |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                           |               |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 31/08                                                                  | Terça-Feira, 01/09                                                                                                                                                                                                                        | Quarta-Feira, 02/09                                                                                                                                                                                                                   | Quinta-Feira, 03/09                                                                                                                                                                                                                                        | Sexta-Feira, 04/09                                                                                                                                                                                                                        | Sábado, 05/09 |
| ALMOÇO             |                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G</b></li> <li>• PURÊ DE BATATA 40G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G)</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>BIFE GRELHADO (1 un / 100G)</b></li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• AIPIM COM MOLHO 60G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 30G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G</b></li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                           |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 38,07 Lipídios (g): 12,32 Carboidrato (g): 92,67 Energia (Kcal): 633,80 |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                           |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 07/09                                                                  | Terça-Feira, 08/09                         | Quarta-Feira, 09/09                                                                                                                                                                                                                  | Quinta-Feira, 10/09                                                                                                                                                                                                                                                     | Sexta-Feira, 11/09                                                                                                                                                                                                       | Sábado, 12/09 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL                                                     | FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>BIFE GRELHADO (1 un / 100G)</b></li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• SAGU DE UVA 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G</li> <li>• BATATA ASSADA COM AZEITE E ORÉGANO 50G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>BARREADO (DIETA) 90G</b></li> <li>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                       |                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                          |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 34,89 Lipídios (g): 14,08 Carboidrato (g): 80,04 Energia (Kcal): 586,37 |                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                          |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 14/09                                                                                                                                                                                                                        | Terça-Feira, 15/09                                                                                                                                                                                                                              | Quarta-Feira, 16/09                                                                                                                                                                                                                         | Quinta-Feira, 17/09                                                                                                                                                                                                                             | Sexta-Feira, 18/09                                                                                                                                                                                                                | Sábado, 19/09 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>BIFE À MILANESA (1 un / 100G)</b></li> <li>• PURÊ DE BATATA 40G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 45G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• QUIRERA 70G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G</li> <li>• COUVE-FLOR COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G</b></li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 38,99 Lipídios (g): 15,91 Carboidrato (g): 88,74 Energia (Kcal): 653,61                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                   |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 21/09                                                                                                                                                                                 | Terça-Feira, 22/09                                                                                                                                                                                                                                  | Quarta-Feira, 23/09                                                                                                                                                                                                               | Quinta-Feira, 24/09                                                                                                                                                                                                                                           | Sexta-Feira, 25/09                                                                                                                                                                                                                                | Sábado, 26/09 |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>BIFE GRELHADO (1 un / 100G)</b></li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G</b></li> <li>• FAROFA DE REPOLHO 30G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>BIFE GRELHADO (1 un / 100G)</b></li> <li>• BATATA SALSA REFOGADA 40G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                   |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 31,10 Lipídios (g): 10,38 Carboidrato (g): 78,29 Energia (Kcal): 531,15                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                   |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 28/09                                                                                                                                                                                                                       | Terça-Feira, 29/09                                                                                                                                                                                                                                     | Quarta-Feira, 30/09                                                                                                                                                                                                                                    | Quinta-Feira, 01/10 | Sexta-Feira, 02/10 | Sábado, 03/10 |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>BIFE À MILANESA (1 un / 100G)</b></li> <li>• PURÊ DE AIPIM 65G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO COM CENOURA 80G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>BIFE GRELHADO (1 un / 100G)</b></li> <li>• FAROFA DE ESPINAFRE 30G</li> <li>• SALADA DE CENOURA COZIDA 40G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> |                     |                    |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                        |                     |                    |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 39,45 Lipídios (g): 17,04 Carboidrato (g): 99,07 Energia (Kcal): 709,35                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                        |                     |                    |               |
| Cálculo Mensal     | Proteína (g): 36,29 Lipídios (g): 13,71 Carboidrato (g): 87,16 Energia (Kcal): 617,31                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                        |                     |                    |               |