

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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>• PURÊ DE AIPIM 65G</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>• <b>ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,66 Lipídios (g): 13,80 Carboidrato (g): 107,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 50,60 Vitamina C (mg): 102,58 Energia (Kcal): 694,54					

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"> <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>• 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>• POLENTA CREMOSA 60G</li> <li>• SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> <li>• ABÓBORA REFOGADA 35G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G</b></li> <li>• <b>PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G</b></li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</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>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA COZIDA 40G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,39 Lipídios (g): 13,39 Carboidrato (g): 83,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 392,84 Vitamina C (mg): 62,42 Energia (Kcal): 586,10					

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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>BIFE GRELHADO (1 un / 100G)</b></li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G</li> <li>• SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</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>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G</li> <li>• MELANCIA 150G</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>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM TOMATE 40G</li> <li>• <b>CAQUI (1 un / 120G)</b></li> <li>• BATATA DOCE ASSADA 40G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,85 Lipídios (g): 16,03 Carboidrato (g): 95,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 654,93 Vitamina C (mg): 72,32 Energia (Kcal): 677,67					

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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>BIFE GRELHADO (1 un / 100G)</b></li> <li>• <b>PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G</b></li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 80G</li> <li>• FAROFA DE ESPINAFRE 30G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 40G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,34 Lipídios (g): 15,21 Carboidrato (g): 90,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 38,94 Vitamina C (mg): 63,54 Energia (Kcal): 645,07					

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"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>• POLENTA CREMOSA 60G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G</li> <li>• VAGEM REFOGADA 40G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G</b></li> <li>• BATATA ASSADA COM ALEGRI 50G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</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>BIFE GRELHADO (1 un / 100G)</b></li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G</li> <li>• <b>CAQUI (1 un / 120G)</b></li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,37 Lipídios (g): 15,69 Carboidrato (g): 83,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 117,58 Vitamina C (mg): 68,94 Energia (Kcal): 610,32					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 36,42 Lipídios (g): 14,90 Carboidrato (g): 90,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 311,96 Vitamina C (mg): 70,80 Energia (Kcal): 636,02					