

Observações						
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					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	• MAMÃO 122G
COLAÇÃO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
LANCHE					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
JANTAR					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 1,40 Lipídios (g): 0,15 Carboidrato (g): 34,85 Ferro (mg): 0,40 Retinol (mg): 110,28 Vitamina C (mg): 99,11 Energia (Kcal): 131,38					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/05	Terça-Feira, 05/05	Quarta-Feira, 06/05	Quinta-Feira, 07/05	Sexta-Feira, 08/05	Sábado, 09/05
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"> • 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 • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • SALADA DE TOMATE 40G • PERA (1 un / 150G) • COUVE-FLOR REFOGADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • FRANGO AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE PEPINO 35G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • SALADA DE ALFACE 15G • FAROFA DE COUVE 20G • PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PERA (1 un / 150G) • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • SANDUÍCHE VEGANO 65G • SUCO DE UVA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • MACARRÃO - JANTAR 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,36 Lipídios (g): 26,11 Carboidrato (g): 184,68 Ferro (mg): 8,33 Retinol (mg): 222,32 Vitamina C (mg): 119,56 Energia (Kcal): 1139,15					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/05	Terça-Feira, 12/05	Quarta-Feira, 13/05	Quinta-Feira, 14/05	Sexta-Feira, 15/05	Sábado, 16/05
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"> ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● LEITE DE SOJA 190ML ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● LEITE DE SOJA 190ML ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G ● LEITE DE SOJA 190ML 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PICADINHO DE CARNE 56G ● COUVE-FLOR REFOGADA 25G ● SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G ● QUIRERA 60G ● SALADA DE BETERRABA 28G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● BARREADO 56G ● FAROFA DE BANANA 30G ● SALADA DE CENOURA 25G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MELANCIA 340G ● QUIBEBE 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G ● FEIJÃO PRETO 100G ● KIWI (1 un / 99G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● SANDUÍCHE VEGANO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G ● FRANGO AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,09 Lipídios (g): 23,53 Carboidrato (g): 192,72 Ferro (mg): 7,93 Retinol (mg): 615,77 Vitamina C (mg): 143,49 Energia (Kcal): 1165,01					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/05	Terça-Feira, 19/05	Quarta-Feira, 20/05	Quinta-Feira, 21/05	Sexta-Feira, 22/05	Sábado, 23/05
DESJEJUM	<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"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<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"> • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML 	
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"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) • POLENTA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BETERRABA COZIDA 50G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • SALADA DE REPOLHO 15G • PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • POLENTA 100G • MELÃO 170G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE CENOURA 25G • KIWI (1 un / 99G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 100G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G • SUCO DE MAÇÃ 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,68 Lipídios (g): 23,16 Carboidrato (g): 205,68 Ferro (mg): 8,79 Retinol (mg): 414,81 Vitamina C (mg): 154,96 Energia (Kcal): 1225,81					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/05	Terça-Feira, 26/05	Quarta-Feira, 27/05	Quinta-Feira, 28/05	Sexta-Feira, 29/05	Sábado, 30/05
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"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<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"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	
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"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FAROFA DE CENOURA 20G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE ABOBRINHA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE ACELGA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • PICADINHO DE CARNE 56G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • FRANGO AO SUGO 56G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SANDUÍCHE VEGANO 65G • SUCO DE MAÇÃ 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 58,15 Lipídios (g): 26,54 Carboidrato (g): 210,35 Ferro (mg): 9,00 Retinol (mg): 492,25 Vitamina C (mg): 135,36 Energia (Kcal): 1283,21					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 51,69 Lipídios (g): 23,77 Carboidrato (g): 190,30 Ferro (mg): 8,14 Retinol (mg): 411,74 Vitamina C (mg): 135,70 Energia (Kcal): 1151,66					