

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	• LARANJA (1 un / 150G)
ALMOÇO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
LANCHE					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
JANTAR					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 2,56 Lipídios (g): 0,34 Carboidrato (g): 27,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 107,80 Vitamina C (mg): 176,40 Energia (Kcal): 110,47					

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 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE COM CANELA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G • 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"> • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 150G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE PEPINO 35G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CENOURA REFOGADA 35G • MELÃO 170G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • SALADA DE ACELGA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • QUIBEBE 25G • PONKAN (1 un / 230G) • SALADA DE BETERRABA 28G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTA 70G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • VITAMINA DE MANGA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G 	<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"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,09 Lipídios (g): 28,12 Carboidrato (g): 170,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 478,89 Vitamina C (mg): 187,48 Energia (Kcal): 1105,53					

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 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO INTEGRAL 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN (1 un / 230G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • MELÃO 170G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • SALADA DE ALFACE 15G • QUIBEBE 25G • MELÃO 170G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE CENOURA 25G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 56G • KIWI (1 un / 99G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • MELANCIA 340G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • QUIRERA 60G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 150G) • VITAMINA DE MORANGO 150ML 	<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"> • QUIRERA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<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): 55,35 Lipídios (g): 27,61 Carboidrato (g): 188,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 775,75 Vitamina C (mg): 186,09 Energia (Kcal): 1194,28					

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 INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA 5G ● LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA 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"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LARANJA (1 un / 150G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G ● SALADA DE PEPINO 35G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G ● CREME DE MILHO 60G ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G ● PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G ● FAROFA DE COUVE 20G ● SALADA DE CENOURA 25G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G ● BETERRABA COZIDA 50G ● SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G ● KIWI (1 un / 99G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G ● POLENTA 100G ● SALADA DE REPOLHO 15G ● MELÃO 170G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CREME DE MANGA 100G ● FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MINGAU DE AVEIA 200G ● LARANJA (1 un / 150G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● QUIRERA - JANTAR 120G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G 	<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): 59,54 Lipídios (g): 27,67 Carboidrato (g): 205,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 558,03 Vitamina C (mg): 181,88 Energia (Kcal): 1272,07					

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"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA 5G ● LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● QUEIJO 20G ● VITAMINA DE BANANA COM CACAU 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"> ● LEITE 150ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA 5G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE ACELGA 20G ● LARANJA (1 un / 150G) ● STROGONOFF DE FRANGO 70G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CHUCHU REFOGADO 35G ● SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G ● PICADINHO DE CARNE 56G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G ● CREME DE AIPIM 35G ● SALADA DE TOMATE 40G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G ● FAROFA DE CENOURA 20G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO SUGO 56G ● QIBEBE 25G ● SALADA DE ALFACE 15G ● SALADA DE FRUTA 70G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO 150ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● MINGAU DE AVEIA 200G 	<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"> ● SUCO DE UVA 150ML ● BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 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): 60,21 Lipídios (g): 31,77 Carboidrato (g): 208,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 777,97 Vitamina C (mg): 200,07 Energia (Kcal): 1327,62					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 53,57 Lipídios (g): 27,47 Carboidrato (g): 184,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 615,45 Vitamina C (mg): 188,25 Energia (Kcal): 1168,80					