

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"> <li>• LEITE DE COCO 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE COCO 190ML</li> <li>• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE COCO COM CANELA 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANGA 120G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• COUVE-FLORES REFOGADA 25G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO ASSADO 60G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 20G</li> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANGA 120G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO 180ML</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE COCO 190ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G</li> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G</li> </ul>	

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal Proteína (g): 38,97 Lipídios (g): 27,92 Carboidrato (g): 158,74 Ferro (mg): 5,28 Retinol (mg): 242,16 Vitamina C (mg): 124,53 Energia (Kcal): 1020,22

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"> <li>• LEITE DE COCO 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE COCO 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE COCO 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE COCO 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANGA 120G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• COUVE-FLORES REFOGADA 25G</li> <li>• SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• BARREADO 56G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• QUIBEBE 25G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G</li> <li>• KIWI (1 un / 99G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO 180ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,97 Lipídios (g): 25,72 Carboidrato (g): 175,78 Ferro (mg): 5,66 Retinol (mg): 664,04 Vitamina C (mg): 142,66 Energia (Kcal): 1086,34					

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"> <li>• LEITE DE COCO 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE COCO 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE COCO 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANGA 120G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• BETERRABA COZIDA 50G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 15G</li> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• MELÃO 170G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 20G</li> <li>• SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>• KIWI (1 un / 99G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE COCO 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,73 Lipídios (g): 25,29 Carboidrato (g): 185,91 Ferro (mg): 6,29 Retinol (mg): 428,88 Vitamina C (mg): 155,28 Energia (Kcal): 1135,45					

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"> <li>• LEITE DE COCO 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> <li>• LEITE DE COCO COM CACAU 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> <li>• LEITE DE COCO 190ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE COCO 190ML</li> <li>• PÃO SEM LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PONKAN (1 un / 230G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 35G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> <li>• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE COCO 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MANGA 120G</li> <li>• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE COCO 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E OVOS 60G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA CREME DE BATATA SALSAS E CARNE 200G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,70 Lipídios (g): 27,48 Carboidrato (g): 189,35 Ferro (mg): 6,16 Retinol (mg): 498,06 Vitamina C (mg): 139,76 Energia (Kcal): 1165,41					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 42,38 Lipídios (g): 25,46 Carboidrato (g): 170,11 Ferro (mg): 5,57 Retinol (mg): 432,64 Vitamina C (mg): 137,95 Energia (Kcal): 1054,03					