

Observações						
PARA CMEI: TODAS AS PREPARAÇÕES DEVEM SER ISENTAS DE SAL. PARA ESCOLAS AS PREPARAÇÕES DEVEM TER REDUÇÃO DE SAL CONFORME RECEITUÁRIO E AS SALADAS NÃO DEVEM TER ADIÇÃO DE SAL.						
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
DESJEJUM			<ul style="list-style-type: none"> <li>● VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> <li>● PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> <li>● PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>● FAROFA DE COUVE 20G</li> <li>● SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>● CAQUI (1 un / 180G)</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>● BATATA DOCE COZIDA 35G</li> <li>● SALADA DE REPOLHO 15G</li> <li>● MAMÃO 122G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● VITAMINA DE MANGA 150ML</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,33 Lipídios (g): 31,25 Carboidrato (g): 236,19 Cálcio (mg): 376,61 Ferro (mg): 7,05 Retinol (mg): 778,28 Vitamina C (mg): 113,71 Energia (Kcal): 1391,44					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE 150ML</li> <li>● PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE UVA 150ML</li> <li>● PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE 150ML</li> <li>● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE 150ML</li> <li>● PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAMÃO 122G</li> </ul>
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>● MELÃO 170G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>● POLENTA 100G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● MELANCIA 340G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G</li> <li>● PURÊ DE BATATA 60G</li> <li>● SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>● LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>● BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>● MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● BARREADO 56G</li> <li>● FAROFA DE BANANA 30G</li> <li>● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G</li> <li>● CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>● VITAMINA DE MANGA 150ML</li> <li>● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</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>● SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>● SANDUÍCHE VEGANO 65G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>● PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,15 Lipídios (g): 24,55 Carboidrato (g): 189,20 Cálcio (mg): 352,56 Ferro (mg): 6,43 Retinol (mg): 443,38 Vitamina C (mg): 147,22 Energia (Kcal): 1138,35					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>● PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>● LEITE 150ML</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE UVA 150ML</li> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>● PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE 150ML</li> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELANCIA 340G</li> </ul>	<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>● 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>
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>● LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>● BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>● BATATA DOCE COZIDA 35G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>● CAQUI (1 un / 180G)</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>● QUIRERA 60G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G</li> <li>● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G</li> <li>● LARANJA (1 un / 150G)</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>● COUVE-FLORES REFOGADA 25G</li> <li>● SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>● MELANCIA 340G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE UVA 150ML</li> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MINGAU DE AVEIA 200G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</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>● IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> <li>● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</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 ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>● FRANGO AO SUGO 56G</li> </ul>	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 47,41 Lipídios (g): 23,93 Carboidrato (g): 174,30 Cálcio (mg): 288,60 Ferro (mg): 6,00 Retinol (mg): 647,15 Vitamina C (mg): 115,14 Energia (Kcal): 1064,53

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
DESJEJUM	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE 150ML</li> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE UVA 150ML</li> <li>● PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE 150ML</li> <li>● PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</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	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<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 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 COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>● BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>● SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>● LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● STROGONOFF DE FRANGO 70G</li> <li>● BATATA PALHA 25G</li> <li>● SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>● MELANCIA 340G</li> </ul>	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>● VITAMINA DE MANGA 150ML</li> <li>● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PERA (1 un / 150G)</li> <li>● CREME DE MORANGO 100G</li> </ul>	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<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 BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,98 Lipídios (g): 24,60 Carboidrato (g): 167,15 Cálcio (mg): 347,02 Ferro (mg): 4,98 Retinol (mg): 465,26 Vitamina C (mg): 90,29 Energia (Kcal): 1041,72					

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>● PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE 150ML</li> <li>● PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</li> <li>● SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>● PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> <li>● PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>● MANTEIGA SEM SAL 8G</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>● MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</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>● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>● LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>● SALADA DE TOMATE 40G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G</li> <li>● BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>● SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</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>● CHUCHU REFOGADO 35G</li> <li>● CAQUI (1 un / 180G)</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>● BETERRABA COZIDA 50G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>● MELANCIA 340G</li> </ul>		
LANCHE	<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>● MAMÃO 122G</li> <li>● FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● VITAMINA DE MORANGO 150ML</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>● BOLO DE CHOCOLATE 60G</li> </ul>		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PURÊ DE BATATA - 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 180G</li> </ul>		

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,98 Lipídios (g): 32,80 Carboidrato (g): 210,19 Cálcio (mg): 376,84 Ferro (mg): 7,36 Retinol (mg): 724,61 Vitamina C (mg): 146,51 Energia (Kcal): 1319,59
Cálculo Mensal	Proteína (g): 49,18 Lipídios (g): 26,50 Carboidrato (g): 189,22 Cálcio (mg): 340,71 Ferro (mg): 6,27 Retinol (mg): 584,51 Vitamina C (mg): 124,94 Energia (Kcal): 1156,61