

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
DESJEJUM			<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 5G • PÃO DE FORMA 37,5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G • SUCO DE MAÇÃ 150ML 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAMÃO 122G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
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 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 54,05 Lipídios (g): 27,17 Carboidrato (g): 234,74 Cálcio (mg): 461,30 Ferro (mg): 5,85 Retinol (mg): 861,07 Vitamina C (mg): 104,43 Energia (Kcal): 1343,49					

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"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 5G • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<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"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE PEPINO 35G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • CAQUI (1 un / 180G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,38 Lipídios (g): 21,78 Carboidrato (g): 187,13 Cálcio (mg): 434,21 Ferro (mg): 5,65 Retinol (mg): 402,57 Vitamina C (mg): 146,79 Energia (Kcal): 1111,47					

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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • SUCO DE UVA 150ML 	<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 • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) • BRÓCOLIS REFOGADO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE PEPINO 35G • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • QUIRERA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • SALADA DE BETERRABA 28G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • MELANCIA 340G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE FRANGO DESFIADO 35G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • MINGAU DE AVEIA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 56G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 49,88 Lipídios (g): 22,47 Carboidrato (g): 176,35 Cálcio (mg): 349,83 Ferro (mg): 5,29 Retinol (mg): 469,59 Vitamina C (mg): 115,97 Energia (Kcal): 1070,47

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"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<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	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • QUIRERA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • MELANCIA 340G 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MORANGO 100G • PERA (1 un / 150G) 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,85 Lipídios (g): 21,70 Carboidrato (g): 166,56 Cálcio (mg): 389,32 Ferro (mg): 4,43 Retinol (mg): 501,11 Vitamina C (mg): 86,33 Energia (Kcal): 1007,69					

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"> • MANTEIGA 5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • QUEIJO 20G • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA 5G • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 		
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"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE TOMATE 40G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • CHUCHU REFOGADO 35G • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE PEPINO 35G • MELANCIA 340G 		
LANCHE	<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"> • VITAMINA DE MORANGO 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G 		

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,85 Lipídios (g): 31,22 Carboidrato (g): 212,43 Cálcio (mg): 510,75 Ferro (mg): 6,66 Retinol (mg): 477,23 Vitamina C (mg): 148,17 Energia (Kcal): 1334,60
Cálculo Mensal	Proteína (g): 51,84 Lipídios (g): 24,16 Carboidrato (g): 189,38 Cálcio (mg): 419,42 Ferro (mg): 5,53 Retinol (mg): 494,02 Vitamina C (mg): 123,79 Energia (Kcal): 1143,08