

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 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE COM CANELA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 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"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G 	<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-FLORES REFOGADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G • PURÊ DE BATATA 60G • FRANGO AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G) • 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"> • VITAMINA DE MORANGO 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • SUCO DE UVA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 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): 48,70 Lipídios (g): 28,33 Carboidrato (g): 172,79 Ferro (mg): 6,05 Retinol (mg): 373,31 Vitamina C (mg): 125,99 Energia (Kcal): 1115,11					

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 • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • LEITE 150ML • 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 DE FORMA 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G 	<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 CENOURA 20G • 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 • FEIJÃO PRETO 100G • KIWI (1 un / 99G) • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<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 UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 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 - 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): 53,46 Lipídios (g): 26,54 Carboidrato (g): 185,55 Ferro (mg): 6,06 Retinol (mg): 804,51 Vitamina C (mg): 141,31 Energia (Kcal): 1171,38					

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 DE LEITE 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 DE LEITE 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 FUBÁ SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G • 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"> • MANGA 120G 	<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 • MELANCIA 340G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BETERRABA COZIDA 50G 	<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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • CREME DE MILHO 60G • 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 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 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 - 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): 56,73 Lipídios (g): 28,54 Carboidrato (g): 195,93 Ferro (mg): 7,21 Retinol (mg): 561,18 Vitamina C (mg): 154,16 Energia (Kcal): 1236,38					

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 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • LEITE 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"> • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • LEITE 150ML 	<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"> • 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 60G • 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 • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G) • 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 • CREME DE AIPIM 35G • FRANGO AO SUGO 56G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G • SUCO DE MAÇÃ 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G • MINGAU DE AVEIA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E OVOS 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 SALSAS E CARNE 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 58,88 Lipídios (g): 28,72 Carboidrato (g): 204,96 Ferro (mg): 6,88 Retinol (mg): 651,18 Vitamina C (mg): 137,53 Energia (Kcal): 1287,34					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 51,77 Lipídios (g): 26,78 Carboidrato (g): 181,99 Ferro (mg): 6,25 Retinol (mg): 565,20 Vitamina C (mg): 137,27 Energia (Kcal): 1149,89					