

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"> • LEITE COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	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"> • MAMÃO 122G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA SALSA COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 180G) • FRANGO AO SUGO 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<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 BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 54,93 Lipídios (g): 29,38 Carboidrato (g): 205,71 Cálcio (mg): 481,30 Ferro (mg): 6,79 Retinol (mg): 580,82 Vitamina C (mg): 130,01 Energia (Kcal): 1278,65					

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"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE 150ML • 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 • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE LARANJA 150ML • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G
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"> • MANGA 120G 	<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"> • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE CENOURA 25G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BARREDO 56G • FAROFA DE CENOURA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA 100G • LARANJA (1 un / 150G) • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE CHUCHU 20G • LARANJA (1 un / 150G) • PICADINHO DE CARNE 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML 	<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"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G • VITAMINA DE MORANGO 150ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,25 Lipídios (g): 21,99 Carboidrato (g): 179,58 Cálcio (mg): 413,88 Ferro (mg): 6,41 Retinol (mg): 497,14 Vitamina C (mg): 135,74 Energia (Kcal): 1083,19					

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"> • PÃO DE FORMA 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"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 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"> • MANGA 120G
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<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"> • 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"> • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G 	<ul style="list-style-type: none"> • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE PEPINO 35G <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • POSTA ASSADA AO SUGO 56G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ACELGA 20G <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 180G) <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA 200G <ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G <ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,11 Lipídios (g): 22,54 Carboidrato (g): 177,98 Cálcio (mg): 403,45 Ferro (mg): 6,54 Retinol (mg): 757,80 Vitamina C (mg): 110,39 Energia (Kcal): 1087,56					

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"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 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 • 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"> • MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • PERA (1 un / 150G) • SALADA DE TOMATE 40G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • BRÓCOLIS COZIDO 50G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MELANCIA 340G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G) • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • IOGURTE DE MORANGO 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<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 BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,13 Lipídios (g): 23,41 Carboidrato (g): 168,07 Cálcio (mg): 378,65 Ferro (mg): 5,50 Retinol (mg): 500,86 Vitamina C (mg): 92,33 Energia (Kcal): 1045,47					

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"> • PÃO DE FORMA 37,5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 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 		
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"> • MANGA 120G 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BRÓCOLIS COZIDO 50G • FRANGO AO SUGO 56G • SALADA DE ALFACE 15G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • PICADINHO DE CARNE 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE PEPINO 35G • CAQUI (1 un / 180G) • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 		
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"> • VITAMINA DE MORANGO 150ML • MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE ARROZ 15G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • 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 ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,88 Lipídios (g): 32,23 Carboidrato (g): 199,33 Cálcio (mg): 531,74 Ferro (mg): 7,19 Retinol (mg): 810,02 Vitamina C (mg): 152,78 Energia (Kcal): 1294,86					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 52,00 Lipídios (g): 24,93 Carboidrato (g): 183,02 Cálcio (mg): 432,19 Ferro (mg): 6,46 Retinol (mg): 633,40 Vitamina C (mg): 123,51 Energia (Kcal): 1133,78					