

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"> • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • QUEIJO 20G • PÃO DE LEITE 37,5G 	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"> • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA SALSA COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CAQUI (1 un / 180G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MANGA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • 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): 57,20 Lipídios (g): 30,02 Carboidrato (g): 238,75 Cálcio (mg): 505,88 Ferro (mg): 7,39 Retinol (mg): 546,58 Vitamina C (mg): 133,47 Energia (Kcal): 1412,06					

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 • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<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 • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE CENOURA 25G • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MANGA 120G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • PICADINHO DE CARNE 56G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE CHUCHU 20G • ARROZ 95G • SALADA DE FRUTA 70G • 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"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<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 • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • VITAMINA DE MANGA 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): 48,39 Lipídios (g): 21,79 Carboidrato (g): 193,45 Cálcio (mg): 401,38 Ferro (mg): 6,72 Retinol (mg): 456,17 Vitamina C (mg): 105,27 Energia (Kcal): 1130,49						

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 • LEITE 150ML • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G • SUCO DE UVA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO DE FORMA 37,5G 	<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"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
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 • MANGA 120G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • CENOURA REFOGADA 35G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA 120G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G 	<ul style="list-style-type: none"> • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE PEPINO 35G • 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 • CAQUI (1 un / 180G) • 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 • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE COCO 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 • 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): 52,34 Lipídios (g): 22,36 Carboidrato (g): 186,85 Cálcio (mg): 392,06 Ferro (mg): 6,67 Retinol (mg): 767,23 Vitamina C (mg): 87,39 Energia (Kcal): 1118,08					

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"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<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 • SALADA DE TOMATE 40G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • 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 • MANGA 120G • 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 COCO 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): 47,38 Lipídios (g): 23,41 Carboidrato (g): 175,56 Cálcio (mg): 372,00 Ferro (mg): 5,63 Retinol (mg): 506,48 Vitamina C (mg): 74,84 Energia (Kcal): 1073,33					

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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<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 • 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"> • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • MANGA 120G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • PICADINHO DE CARNE 56G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE PEPINO 35G • CAQUI (1 un / 180G) • 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 MANGA 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE ARROZ 15G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • BOLO DE CACAU 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): 61,62 Lipídios (g): 33,53 Carboidrato (g): 214,41 Cálcio (mg): 531,86 Ferro (mg): 7,61 Retinol (mg): 805,98 Vitamina C (mg): 115,69 Energia (Kcal): 1362,69					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 52,49 Lipídios (g): 25,12 Carboidrato (g): 196,33 Cálcio (mg): 426,72 Ferro (mg): 6,73 Retinol (mg): 621,97 Vitamina C (mg): 99,32 Energia (Kcal): 1184,53					