

Observações						
OBSERVAÇÃO: O CÁLCULO DE CAR (CARBOIDRATO) POR ALIMENTO FOI FEITO COM BASE NA TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TACO).						
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
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● POSTA ASSADA AO MOLHO 100G CAR 2,28 ● FAROFA DE REPOLHO 30G CAR 17,03 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 ● CENOURA REFOGADA 30G CAR 2,97 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,91 Lipídios (g): 15,50 Carboidrato (g): 83,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 299,90 Vitamina C (mg): 41,16 Energia (Kcal): 623,42					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● FRANGO ASSADO 110G CAR 0,22 ● POLENTA CREMOSA 60G CAR 11,04 ● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G CAR 1,97 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● BARREADO 90G CAR 1,53 ● FAROFA DE COUVE 30G CAR 23,93 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● MELANCIA 150G CAR 14,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 ● BATATA SALSA SAUTÉ 40G CAR 16,82 ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G CAR 3,04 ● VAGEM REFOGADA 40G CAR 2,86 ● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G CAR 2,53 ● ABACAXI 100G CAR 27,13 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 ● ABOBRINHA REFOGADA 35G CAR 3,07 ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,93 Lipídios (g): 17,94 Carboidrato (g): 80,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 186,88 Vitamina C (mg): 58,31 Energia (Kcal): 616,70					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G CAR 0,43 ● QUIRERA 70G CAR 17,76 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G) CAR 2,01 ● FAROFA DE COUVE 30G CAR 23,93 ● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G CAR 1,97 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G CAR 1,33 ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G CAR 31,09 ● SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G CAR 2,49 ● ABACAXI 100G CAR 27,13 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● STROGONOFF DE CARNE 90G CAR 2,88 ● BATATA PALHA 25G CAR 19,39 ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G CAR 2,79 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) CAR 0,33 ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G CAR 6,49 ● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G CAR 2,65 ● MELANCIA 150G CAR 14,00 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,28 Lipídios (g): 15,71 Carboidrato (g): 84,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 155,67 Vitamina C (mg): 70,79 Energia (Kcal): 623,10					

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
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● PICADINHO DE CARNE 80G CAR 1,95 ● FAROFA DE ESPINAFRE 30G CAR 26,73 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● STROGONOFF DE CARNE 90G CAR 2,88 ● BATATA PALHA 25G CAR 19,39 ● SALADA DE REPOLHO 40G CAR 1,96 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77 ● BATATA SALSA SAUTÉ 40G CAR 16,82 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● MELANCIA 150G CAR 14,00 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,85 Lipídios (g): 17,24 Carboidrato (g): 89,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 49,11 Vitamina C (mg): 57,95 Energia (Kcal): 647,30					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G CAR 3,61 ● VAGEM REFOGADA 40G CAR 2,86 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 ● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● FRICASSÉ DE FRANGO 90G CAR 5,71 ● BATATA ASSADA COM ALEGRIM 50G CAR 11,76 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 ● ABACAXI 100G CAR 27,13 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51 ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) CAR 0,33 ● ABOBRINHA REFOGADA 35G CAR 3,07 ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90 ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09 ● POLENTA CREMOSA 60G CAR 11,04 ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16 ● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,94 Lipídios (g): 16,87 Carboidrato (g): 75,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 129,11 Vitamina C (mg): 67,67 Energia (Kcal): 584,29					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 36,59 Lipídios (g): 16,76 Carboidrato (g): 82,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 156,65 Vitamina C (mg): 61,70 Energia (Kcal): 617,10					