

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 SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • 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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA SALSÁ COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • CAQUI (1 un / 180G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180ML • 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"> • ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,87 Lipídios (g): 29,91 Carboidrato (g): 228,21 Cálcio (mg): 520,32 Ferro (mg): 11,23 Retinol (mg): 545,33 Vitamina C (mg): 142,56 Energia (Kcal): 1368,76					

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 SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 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 ● CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G ● 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 ● LARANJA (1 un / 150G) 	<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"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G ● POLENTA 100G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PICADINHO DE CARNE 56G ● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE CHUCHU 20G ● MAMÃO 122G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● SANDUÍCHE VEGANO 65G 	<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 MORANGO SEM LACTOSE 180ML ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
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 SEM LEITE - JANTAR 120G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,41 Lipídios (g): 22,28 Carboidrato (g): 187,75 Cálcio (mg): 377,34 Ferro (mg): 8,47 Retinol (mg): 391,55 Vitamina C (mg): 160,49 Energia (Kcal): 1111,80					

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 SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 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"> • MELANCIA 340G 	<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 CARNE REFOGADAS 48G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) 	<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 • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • POSTA ASSADA AO SUGO 56G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ACELGA 20G • CAQUI (1 un / 180G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM 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 COM LEITE SEM LACTOSE 200G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • IOGURTE DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 56G 	<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): 48,07 Lipídios (g): 22,21 Carboidrato (g): 175,14 Cálcio (mg): 316,85 Ferro (mg): 7,54 Retinol (mg): 718,89 Vitamina C (mg): 119,01 Energia (Kcal): 1059,75					

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 SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 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 • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE TOMATE 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G) 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MORANGO COM LEITE SEM LACTOSE 100G • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	
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): 45,49 Lipídios (g): 26,26 Carboidrato (g): 166,48 Cálcio (mg): 459,72 Ferro (mg): 8,82 Retinol (mg): 437,05 Vitamina C (mg): 103,67 Energia (Kcal): 1060,10					

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 SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 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"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • CAQUI (1 un / 180G) • SALADA DE PEPINO 35G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 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): 56,13 Lipídios (g): 29,63 Carboidrato (g): 207,69 Cálcio (mg): 401,15 Ferro (mg): 9,86 Retinol (mg): 729,70 Vitamina C (mg): 157,54 Energia (Kcal): 1282,60					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 49,32 Lipídios (g): 25,01 Carboidrato (g): 187,75 Cálcio (mg): 393,15 Ferro (mg): 8,78 Retinol (mg): 564,56 Vitamina C (mg): 136,68 Energia (Kcal): 1142,62					