

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
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>• FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>• POSTA ASSADA AO MOLHO (DIETA) 100G</li> <li>• FAROFA DE REPOLHO (DIETA) 30G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G               <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G</li> <li>• CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G               <ul style="list-style-type: none"> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> </li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,75 Lipídios (g): 10,37 Carboidrato (g): 73,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 300,05 Vitamina C (mg): 41,11 Energia (Kcal): 538,54					

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"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>• FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>• FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G</li> <li>• POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G</li> <li>• SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G</li> <li>• BARREADO (DIETA) 90G</li> <li>• FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>• FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>• ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G</li> <li>• PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G</li> <li>• VAGEM REFOGADA (DIETA) 40G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>• FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,53 Lipídios (g): 12,30 Carboidrato (g): 77,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 140,03 Vitamina C (mg): 62,30 Energia (Kcal): 558,06					

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"> <li>● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G</li> <li>● QUIRERA (DIETA) 70G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>● BIFE ACEBOLADO (DIETA) 100G</li> <li>● FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G</li> <li>● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G</li> <li>● SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G</li> <li>● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G</li> <li>● SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G</li> <li>● ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>● ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G</li> <li>● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G</li> <li>● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G</li> <li>● CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G</li> <li>● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS (DIETA) 40G</li> <li>● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G</li> <li>● MELANCIA 150G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,71 Lipídios (g): 9,82 Carboidrato (g): 82,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 153,79 Vitamina C (mg): 67,06 Energia (Kcal): 565,14					

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"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>• FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G</li> <li>• FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G</li> <li>• ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G</li> <li>• BATATA REFOGADA (DIETA) 50G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 40G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>• FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G</li> <li>• PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,22 Lipídios (g): 8,51 Carboidrato (g): 79,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 53,01 Vitamina C (mg): 58,13 Energia (Kcal): 543,59					

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"> <li>● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G</li> <li>● QUIBE ASSADO SEM MOLHO (DIETA) 100G</li> <li>● VAGEM REFOGADA (DIETA) 40G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G</li> <li>● BATATA ASSADA COM ALECRIM (DIETA) 50G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G</li> <li>● ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G</li> <li>● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>● CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G</li> <li>● POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G</li> <li>● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>● SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,16 Lipídios (g): 10,96 Carboidrato (g): 73,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 116,95 Vitamina C (mg): 67,93 Energia (Kcal): 531,54					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,74 Lipídios (g): 10,57 Carboidrato (g): 77,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 141,90 Vitamina C (mg): 61,85 Energia (Kcal): 550,00					