

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"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • PURÊ DE AIPIM 65G • SALADA DE BRÓCOLIS COM TOMATE 55G • CAQUI (1 un / 120G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,51 Lipídios (g): 11,11 Carboidrato (g): 132,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 99,64 Vitamina C (mg): 70,09 Energia (Kcal): 786,75					

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 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • SALADA DE FRUTAS 100G • ABÓBORA REFOGADA 35G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G • CAQUI (1 un / 120G) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • POLENTEA CREMOSA 60G • LARANJA (1 un / 100G) • SALADA DE ALFACE 15G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,79 Lipídios (g): 12,22 Carboidrato (g): 93,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 292,86 Vitamina C (mg): 62,88 Energia (Kcal): 596,22					

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 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • HAMBÚGUER DE SOJA ASSADO 40G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G • MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G • QUIRERA 70G • SALADA DE ALFACE 15G • ABACAXI 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,28 Lipídios (g): 16,65 Carboidrato (g): 99,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 181,60 Vitamina C (mg): 65,09 Energia (Kcal): 659,51					

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 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE TOMATE 60G • MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE REPOLHO 40G • CAQUI (1 un / 120G) • HAMBÚGUER DE SOJA ASSADO 40G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,07 Lipídios (g): 18,59 Carboidrato (g): 93,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 50,32 Vitamina C (mg): 64,45 Energia (Kcal): 628,93					

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 • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • VAGEM REFOGADA 40G <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 150G • SALADA DE TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G • SALADA DE ALFACE 15G • BATATA DOCE ASSADA 40G • PONKAN (1 un / 80G) 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,14 Lipídios (g): 7,26 Carboidrato (g): 96,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 852,64 Vitamina C (mg): 51,81 Energia (Kcal): 587,35					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 31,96 Lipídios (g): 13,23 Carboidrato (g): 99,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 322,79 Vitamina C (mg): 62,14 Energia (Kcal): 636,23					