

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"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> <li>● FRICASSÉ DE FRANGO 90G CAR 5,71</li> <li>● BATATA PALHA 25G CAR 19,39</li> <li>● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51</li> <li>● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09</li> <li>● PURÊ DE AIPIM 65G CAR 48,83</li> <li>● SALADA DE BRÓCOLIS COM TOMATE 55G CAR 4,04</li> <li>● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,25 Lipídios (g): 16,65 Carboidrato (g): 104,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 123,48 Vitamina C (mg): 68,74 Energia (Kcal): 687,44					

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 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> <li>● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77</li> <li>● ABOBRINHA REFOGADA 35G CAR 3,07</li> <li>● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16</li> <li>● MELANCIA 150G CAR 14,00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51</li> <li>● PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G CAR 3,04</li> <li>● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G CAR 2,53</li> <li>● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12</li> <li>● ABÓBORA REFOGADA 35G CAR 1,57</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> <li>● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09</li> <li>● BATATA SALSA SAUTÉ 40G CAR 16,82</li> <li>● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28</li> <li>● ABACAXI 100G CAR 27,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51</li> <li>● BARREADO 90G CAR 1,53</li> <li>● FAROFA DE COUVE 30G CAR 23,93</li> <li>● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G CAR 1,97</li> <li>● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> <li>● FRANGO ASSADO 110G CAR 0,22</li> <li>● POLENTA CREMOSA 60G CAR 11,04</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,83 Lipídios (g): 17,86 Carboidrato (g): 80,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 344,01 Vitamina C (mg): 58,39 Energia (Kcal): 615,35					

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 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51</li> <li>● STROGONOFF DE CARNE 90G CAR 2,88</li> <li>● BATATA PALHA 25G CAR 19,39</li> <li>● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G CAR 2,79</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> <li>● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G CAR 1,33</li> <li>● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G CAR 31,09</li> <li>● SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G CAR 2,49</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51</li> <li>● BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G) CAR 2,01</li> <li>● FAROFA DE COUVE 30G CAR 23,93</li> <li>● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G CAR 1,97</li> <li>● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) CAR 0,33</li> <li>● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G CAR 6,49</li> <li>● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G CAR 2,65</li> <li>● MELANCIA 150G CAR 14,00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G CAR 0,43</li> <li>● QUIRERA 70G CAR 17,76</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39</li> <li>● ABACAXI 100G CAR 27,13</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,25 Lipídios (g): 15,69 Carboidrato (g): 82,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 156,47 Vitamina C (mg): 64,17 Energia (Kcal): 617,08					

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
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> <li>● STROGONOFF DE CARNE 90G CAR 2,88</li> <li>● BATATA PALHA 25G CAR 19,39</li> <li>● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51</li> <li>● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77</li> <li>● BATATA SALSA SAUTÉ 40G CAR 16,82</li> <li>● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36</li> <li>● MELANCIA 150G CAR 14,00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> <li>● FAROFA DE ESPINAFRE 30G CAR 26,73</li> <li>● SALADA DE REPOLHO 40G CAR 1,96</li> <li>● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20</li> <li>● CARNE PICADINHA COM AIPIM 100G CAR 15,18</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,56 Lipídios (g): 16,89 Carboidrato (g): 93,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 47,47 Vitamina C (mg): 59,65 Energia (Kcal): 656,46					

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 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51</li> <li>● QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G CAR 3,61</li> <li>● VAGEM REFOGADA 40G CAR 2,86               <ul style="list-style-type: none"> <li>● MELANCIA 150G CAR 14,00</li> <li>● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25               <ul style="list-style-type: none"> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> </ul> </li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) CAR 0,33</li> <li>● ABOBRINHA REFOGADA 35G CAR 3,07</li> <li>● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28               <ul style="list-style-type: none"> <li>● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51</li> <li>● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09</li> <li>● POLENTA CREMOSA 60G CAR 11,04</li> <li>● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G CAR 3,54</li> <li>● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25               <ul style="list-style-type: none"> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> </ul> </li> <li>● FRICASSÉ DE FRANGO 90G CAR 5,71</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39</li> <li>● BATATA DOCE ASSADA 40G CAR 19,74               <ul style="list-style-type: none"> <li>● PONKAN (1 un / 80G) CAR 11,53</li> </ul> </li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,80 Lipídios (g): 16,38 Carboidrato (g): 75,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 847,35 Vitamina C (mg): 50,62 Energia (Kcal): 582,08					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 35,73 Lipídios (g): 16,70 Carboidrato (g): 84,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 330,59 Vitamina C (mg): 59,56 Energia (Kcal): 622,88					