

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 • ISCAS DE FRANGO 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 • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • PURÊ DE AIPIM 65G • SALADA DE BRÓCOLIS COM TOMATE 55G • CAQUI (1 un / 120G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,11 Lipídios (g): 13,63 Carboidrato (g): 110,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 97,30 Vitamina C (mg): 67,83 Energia (Kcal): 710,55					

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 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G • 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 • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO (DIETA) 90G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • POLENTA CREMOSA 60G • LARANJA (1 un / 100G) • SALADA DE ALFACE 15G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,12 Lipídios (g): 16,91 Carboidrato (g): 83,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 349,09 Vitamina C (mg): 61,66 Energia (Kcal): 631,29					

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 • ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G • 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 • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G • 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 • BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G) • 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 • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • 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 • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • QUIRERA 70G • SALADA DE ALFACE 15G • ABACAXI 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,36 Lipídios (g): 15,33 Carboidrato (g): 92,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 154,59 Vitamina C (mg): 64,06 Energia (Kcal): 663,72					

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 • ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • 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) • CARNE PICADINHA COM AIPIM 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,68 Lipídios (g): 15,13 Carboidrato (g): 96,56 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 54,10 Vitamina C (mg): 65,87 Energia (Kcal): 669,50					

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 SEM GLÚTEN 90G • VAGEM REFOGADA 40G • SALADA DE TOMATE 60G <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G • SALADA DE ALFACE 15G • BATATA DOCE ASSADA 40G • PONKAN (1 un / 80G) 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,23 Lipídios (g): 9,08 Carboidrato (g): 80,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 834,21 Vitamina C (mg): 50,17 Energia (Kcal): 550,40					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 38,24 Lipídios (g): 14,22 Carboidrato (g): 90,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 326,96 Vitamina C (mg): 61,19 Energia (Kcal): 637,17					