

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 • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 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 • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • 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 • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • POLENTA CREMOSA 60G • LARANJA (1 un / 100G) • SALADA DE ALFACE 15G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,23 Lipídios (g): 7,78 Carboidrato (g): 101,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 286,14 Vitamina C (mg): 63,15 Energia (Kcal): 625,51					

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 • ALMÔNDegas DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • 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 SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 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 • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • 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 • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G • QUIRERA 70G • SALADA DE ALFACE 15G • ABACAXI 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,38 Lipídios (g): 10,74 Carboidrato (g): 109,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 153,44 Vitamina C (mg): 64,56 Energia (Kcal): 685,15					

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 • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 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) • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 28,38 Lipídios (g): 12,83 Carboidrato (g): 98,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 36,71 Vitamina C (mg): 63,72 Energia (Kcal): 613,07					

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 • SALADA DE TOMATE 60G <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G • 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 • 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): 39,94 Lipídios (g): 4,71 Carboidrato (g): 100,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 834,14 Vitamina C (mg): 51,45 Energia (Kcal): 595,72					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 38,58 Lipídios (g): 9,06 Carboidrato (g): 105,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 307,57 Vitamina C (mg): 61,88 Energia (Kcal): 649,94					