

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
DESJEJUM			<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MAMÃO 122G • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • BATATA SALSAS COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CAQUI (1 un / 180G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • SALADA DE BETERRABA 28G • FAROFA DE COUVE 20G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MANGA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, PTS E MACARRÃO 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,87 Lipídios (g): 19,79 Carboidrato (g): 266,20 Cálcio (mg): 518,09 Ferro (mg): 7,85 Retinol (mg): 541,89 Vitamina C (mg): 132,90 Energia (Kcal): 1399,25					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE 150ML • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE LARANJA 150ML • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • SALADA DE CENOURA 25G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • FAROFA DE BANANA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • POLENTA 100G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G • SALADA DE ABOBRINHA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE CHUCHU 20G • SALADA DE FRUTA 70G • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • VITAMINA DE MORANGO 150ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA CREME DE BATATA SALSA E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 43,50 Lipídios (g): 15,34 Carboidrato (g): 210,57 Cálcio (mg): 412,93 Ferro (mg): 6,62 Retinol (mg): 510,78 Vitamina C (mg): 129,91 Energia (Kcal): 1102,22

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) • LENTILHA REFOGADA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • MELANCIA 340G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE PEPINO 35G • MELANCIA 340G • FEIJÃO CARIOCA 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ACELGA 20G • CAQUI (1 un / 180G) • FEIJÃO PRETO 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE PROTEÍNA DE SOJA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA 200G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO - JANTAR 150G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,17 Lipídios (g): 15,40 Carboidrato (g): 207,82 Cálcio (mg): 385,67 Ferro (mg): 6,68 Retinol (mg): 661,41 Vitamina C (mg): 109,21 Energia (Kcal): 1090,57					

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
DESJEJUM	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G • BATATA PALHA 25G • PERA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE TOMATE 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOCA 100G 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • IOGURTE DE MORANGO 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, PTS E MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,10 Lipídios (g): 17,09 Carboidrato (g): 191,48 Cálcio (mg): 375,35 Ferro (mg): 5,64 Retinol (mg): 482,05 Vitamina C (mg): 88,90 Energia (Kcal): 1023,51					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PROTEÍNA DE SOJA AO SUGO 70G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO PRETO 100G • LENTILHA REFOGADA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE PEPINO 35G • CAQUI (1 un / 180G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE ARROZ 15G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • GRÃO DE BICO AO SUGO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • PROTEÍNA DE SOJA COM CENOURA, ERVILHA E TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E PTS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, ESPINAFRE E PTS 180G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,12 Lipídios (g): 23,57 Carboidrato (g): 237,01 Cálcio (mg): 498,89 Ferro (mg): 7,63 Retinol (mg): 661,56 Vitamina C (mg): 151,93 Energia (Kcal): 1326,63					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 44,21 Lipídios (g): 17,57 Carboidrato (g): 216,22 Cálcio (mg): 423,85 Ferro (mg): 6,75 Retinol (mg): 576,88 Vitamina C (mg): 121,08 Energia (Kcal): 1152,53					