

**Observações**

PARA CMEI: TODAS AS PREPARAÇÕES DEVEM SER ISENTAS DE SAL. PARA ESCOLAS AS PREPARAÇÕES DEVEM TER REDUÇÃO DE SAL CONFORME RECEITUÁRIO E AS SALADAS NÃO DEVEM TER ADIÇÃO DE SAL.

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 (DIETA) 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>● POSTA ASSADA AO MOLHO (DIETA) 100G</li> <li>● FAROFA DE REPOLHO (DIETA) 30G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ (DIETA) 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G</li> <li>● CENOURA REFOGADA (DIETA) 30G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	<p>FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA</p>	

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,56 Lipídios (g): 9,92 Carboidrato (g): 83,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 300,05 Vitamina C (mg): 41,12 Energia (Kcal): 581,32
-----------------	---

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 (DIETA) 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>● FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G</li> <li>● POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G</li> <li>● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ (DIETA) 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G</li> <li>● BARREADO (DIETA) 90G</li> <li>● FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● MELANCIA 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G</li> <li>● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G</li> <li>● PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G</li> <li>● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>● CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ (DIETA) 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G</li> <li>● PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G</li> <li>● VAGEM REFOGADA (DIETA) 40G</li> <li>● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G</li> <li>● ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ (DIETA) 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G</li> <li>● ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G</li> <li>● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>● SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,18 Lipídios (g): 11,94 Carboidrato (g): 85,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 140,03 Vitamina C (mg): 62,32 Energia (Kcal): 592,29					

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"> <li>● ARROZ (DIETA) 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G</li> <li>● QUIRERA (DIETA) 70G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ (DIETA) 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>● BIFE ACEBOLADO (DIETA) 100G</li> <li>● FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G</li> <li>● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G</li> <li>● SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ (DIETA) 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G</li> <li>● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>● SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G</li> <li>● ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ (DIETA) 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>● STROGONOFF DE CARNE (DIETA) 90G</li> <li>● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G</li> <li>● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G</li> <li>● CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ (DIETA) 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G</li> <li>● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS (DIETA) 40G</li> <li>● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G</li> <li>● MELANCIA 150G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,54 Lipídios (g): 9,80 Carboidrato (g): 92,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 154,62 Vitamina C (mg): 67,20 Energia (Kcal): 611,59					

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 (DIETA) 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>● PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G</li> <li>● FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) 30G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ (DIETA) 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G</li> <li>● STROGONOFF DE CARNE (DIETA) 90G</li> <li>● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G</li> <li>● SALADA DE REPOLHO 40G</li> <li>● CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ (DIETA) 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G</li> <li>● PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>● MELANCIA 150G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,97 Lipídios (g): 7,88 Carboidrato (g): 90,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 54,39 Vitamina C (mg): 58,36 Energia (Kcal): 582,18					

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 (DIETA) 80G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G</li> <li>● QUIBE ASSADO SEM MOLHO (DIETA) 100G</li> <li>● VAGEM REFOGADA (DIETA) 40G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ (DIETA) 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G</li> <li>● BATATA ASSADA COM ALECRIM (DIETA) 50G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ (DIETA) 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G</li> <li>● ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G</li> <li>● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>● CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ (DIETA) 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G</li> <li>● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G</li> <li>● POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G</li> <li>● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>● SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,77 Lipídios (g): 10,62 Carboidrato (g): 81,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 116,95 Vitamina C (mg): 67,95 Energia (Kcal): 563,63					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 38,04 Lipídios (g): 10,25 Carboidrato (g): 87,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 142,33 Vitamina C (mg): 61,93 Energia (Kcal): 588,58					