

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 (DIETA) 110G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS (RESTRIÇÃO) 100G ● PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110G ● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G ● MELÃO 150G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,68 Lipídios (g): 18,89 Carboidrato (g): 108,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 403,11 Vitamina C (mg): 59,25 Energia (Kcal): 751,16					

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 (DIETA) 110G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● BARREADO (RESTRIÇÃO) 90G ● FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G ● POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G ● SALADA DE PEPINO 40G ● MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 80G ● ABÓBORA REFOGADA (DIETA) 35G ● SALADA DE REPOLHO 40G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (RESTRIÇÃO) 100G ● PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G ● ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G ● MANGA PICADA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,05 Lipídios (g): 12,09 Carboidrato (g): 84,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 497,02 Vitamina C (mg): 36,61 Energia (Kcal): 593,71					

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 (DIETA) 110G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS (DIETA) 40G ● SALADA DE PEPINO 40G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● PICADINHO DE CARNE (RESTRICÇÃO) 80G ● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G ● MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● BIFE ACEBOLADO (DIETA) 100G ● FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G ● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G ● SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G ● MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G ● BATATA DOCE ASSADA 40G ● SALADA DE VAGEM 40G ● CAQUI (1 un / 120G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,58 Lipídios (g): 9,64 Carboidrato (g): 106,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 768,92 Vitamina C (mg): 43,59 Energia (Kcal): 677,42					

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 (DIETA) 110G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G ● PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 80G ● FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) 30G ● SALADA DE REPOLHO 40G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 80G ● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G ● SALADA DE PEPINO 40G ● CAQUI (1 un / 120G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,51 Lipídios (g): 7,87 Carboidrato (g): 91,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 262,75 Vitamina C (mg): 41,89 Energia (Kcal): 587,48					

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 (DIETA) 80G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS (RESTRICÇÃO) 100G ● POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● QUIBE ASSADO SEM MOLHO (DIETA) 100G ● VAGEM REFOGADA (DIETA) 40G ● SALADA DE PEPINO 40G ● MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● FRANGO AO MOLHO (RESTRICÇÃO) 110G ● BATATA ASSADA COM ALECRIM (DIETA) 50G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G ● ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G ● SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G ● CAQUI (1 un / 120G) 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,64 Lipídios (g): 16,63 Carboidrato (g): 83,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 326,15 Vitamina C (mg): 37,28 Energia (Kcal): 630,14					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 38,87 Lipídios (g): 12,45 Carboidrato (g): 93,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 485,72 Vitamina C (mg): 41,80 Energia (Kcal): 639,00					