

Observações						
OBSERVAÇÃO: O CÁLCULO DE CAR (CARBOIDRATO) POR ALIMENTO FOI FEITO COM BASE NA TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TACO).						
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 INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> <li>● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09</li> <li>● PURÊ DE AIPIM 65G CAR 48,83</li> <li>● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36</li> <li>● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51</li> <li>● FRICASSÉ DE FRANGO 90G CAR 5,71</li> <li>● BATATA PALHA 25G CAR 19,39</li> <li>● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G CAR 2,79</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,34 Lipídios (g): 16,70 Carboidrato (g): 100,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 74,91 Vitamina C (mg): 102,03 Energia (Kcal): 671,89					

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 INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> <li>● BARREADO 90G CAR 1,53</li> <li>● FAROFA DE COUVE 30G CAR 23,93</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39</li> <li>● MELANCIA 150G CAR 14,00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51</li> <li>● FRANGO ASSADO 110G CAR 0,22</li> <li>● POLENTA CREMOSA 60G CAR 11,04</li> <li>● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G CAR 1,97</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> <li>● PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G CAR 3,04</li> <li>● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G CAR 2,53</li> <li>● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12</li> <li>● ABÓBORA REFOGADA 35G CAR 1,57</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51</li> <li>● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09</li> <li>● BATATA SALSA SAUTÉ 40G CAR 16,82</li> <li>● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G CAR 3,28</li> <li>● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> <li>● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77</li> <li>● ABOBRINHA REFOGADA 35G CAR 3,07</li> <li>● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G CAR 3,54</li> <li>● ABACAXI 100G CAR 27,13</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,91 Lipídios (g): 17,88 Carboidrato (g): 80,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 398,77 Vitamina C (mg): 58,54 Energia (Kcal): 617,39					

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 INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) CAR 0,33</li> <li>● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G CAR 6,49</li> <li>● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G CAR 1,97</li> <li>● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> <li>● STROGONOFF DE CARNE 90G CAR 2,88</li> <li>● BATATA PALHA 25G CAR 19,39</li> <li>● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G CAR 2,79</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51</li> <li>● BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G) CAR 2,01</li> <li>● FAROFA DE COUVE 30G CAR 23,93</li> <li>● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G CAR 2,65</li> <li>● MELANCIA 150G CAR 14,00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> <li>● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G CAR 1,33</li> <li>● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G CAR 31,09</li> <li>● SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G CAR 2,49</li> <li>● ABACAXI 100G CAR 27,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G CAR 0,43</li> <li>● SALADA DE VAGEM COM TOMATE 40G CAR 2,58</li> <li>● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20</li> <li>● BATATA DOCE ASSADA 40G CAR 19,74</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,10 Lipídios (g): 15,42 Carboidrato (g): 85,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 657,30 Vitamina C (mg): 72,80 Energia (Kcal): 622,74					

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 INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> <li>● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) CAR 19,77</li> <li>● BATATA SALSA SAUTÉ 40G CAR 16,82</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95</li> <li>● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51</li> <li>● PICADINHO DE CARNE 80G CAR 1,95</li> <li>● FAROFA DE ESPINAFRE 30G CAR 26,73</li> <li>● SALADA DE REPOLHO 40G CAR 1,96</li> <li>● MELANCIA 150G CAR 14,00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> <li>● STROGONOFF DE CARNE 90G CAR 2,88</li> <li>● BATATA PALHA 25G CAR 19,39</li> <li>● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34</li> <li>● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,85 Lipídios (g): 17,24 Carboidrato (g): 89,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 49,11 Vitamina C (mg): 57,95 Energia (Kcal): 647,30					

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 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51</li> <li>● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G CAR 5,09</li> <li>● POLENTA CREMOSA 60G CAR 11,04</li> <li>● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16</li> <li>● SALADA DE FRUTAS 100G CAR 21,12</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> <li>● QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G CAR 3,61</li> <li>● VAGEM REFOGADA 40G CAR 2,86</li> <li>● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34</li> <li>● ABACAXI 100G CAR 27,13</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G CAR 15,51</li> <li>● FRICASSÉ DE FRANGO 90G CAR 5,71</li> <li>● BATATA ASSADA COM ALEGRI 50G CAR 11,76</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G) CAR 8,95</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ INTEGRAL 80G CAR 27,25</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G CAR 14,90</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) CAR 0,33</li> <li>● ABOBRINHA REFOGADA 35G CAR 3,07</li> <li>● SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G CAR 9,55</li> <li>● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,21 Lipídios (g): 16,88 Carboidrato (g): 76,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 129,59 Vitamina C (mg): 68,64 Energia (Kcal): 590,95					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 36,00 Lipídios (g): 16,80 Carboidrato (g): 84,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 320,83 Vitamina C (mg): 68,90 Energia (Kcal): 623,69					