

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"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G ● PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G ● SALADA DE TOMATE 60G ● SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G ● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<p>FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA</p>	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 36,08 Lipídios (g): 6,92 Carboidrato (g): 102,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 50,60 Vitamina C (mg): 93,56 Energia (Kcal): 612,35

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 (DIETA) 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 COM TOMATE 45G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G ● ABÓBORA REFOGADA (DIETA) 35G ● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G ● SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 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 ● ABACAXI 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,16 Lipídios (g): 11,93 Carboidrato (g): 85,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 351,92 Vitamina C (mg): 62,55 Energia (Kcal): 593,38					

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 COM TOMATE 45G ● SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● STROGONOFF DE CARNE (DIETA) 90G ● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<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 AO SUGO (DIETA) 90G ● MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G ● SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G ● ABACAXI 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 COM TOMATE 40G ● CAQUI (1 un / 120G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,36 Lipídios (g): 9,58 Carboidrato (g): 93,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 656,24 Vitamina C (mg): 69,21 Energia (Kcal): 611,76					

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 TOMATE 60G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● PICADINHO DE CARNE (DIETA) 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 ● STROGONOFF DE CARNE (DIETA) 90G ● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G ● SALADA DE PEPINO 40G ● CAQUI (1 un / 120G) 	
Tabela Nutricional						
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"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G ● POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● SALADA DE FRUTAS 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 ● ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G ● BATATA ASSADA COM ALECRIM (DIETA) 50G ● SALADA DE ALFACE 15G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<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): 38,03 Lipídios (g): 10,64 Carboidrato (g): 82,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 117,44 Vitamina C (mg): 68,92 Energia (Kcal): 570,29					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,67 Lipídios (g): 9,87 Carboidrato (g): 89,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 303,94 Vitamina C (mg): 68,25 Energia (Kcal): 593,58					