

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
ALMOÇO		• ARROZ 110G • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G • ABACAXI 100G • FEIJÃO PRETO 90G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE PEPINO 40G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELANCIA 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,10 Lipídios (g): 13,98 Carboidrato (g): 101,94 Energia (Kcal): 651,84					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 07/09	Terça-Feira, 08/09	Quarta-Feira, 09/09	Quinta-Feira, 10/09	Sexta-Feira, 11/09	Sábado, 12/09
ALMOÇO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G • ACELGA REFOGADA 45G • SALADA DE TOMATE 60G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MELANCIA 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,22 Lipídios (g): 13,94 Carboidrato (g): 101,75 Energia (Kcal): 642,78					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 14/09	Terça-Feira, 15/09	Quarta-Feira, 16/09	Quinta-Feira, 17/09	Sexta-Feira, 18/09	Sábado, 19/09
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • FAROFA DE CENOURA 45G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDegas DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • QUIRERA 70G • SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) • OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • ABACAXI 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,07 Lipídios (g): 12,59 Carboidrato (g): 100,82 Energia (Kcal): 657,61					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/09	Terça-Feira, 22/09	Quarta-Feira, 23/09	Quinta-Feira, 24/09	Sexta-Feira, 25/09	Sábado, 26/09
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • ABACAXI 100G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • FAROFA DE REPOLHO 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G • BATATA SALSA REFOGADA 40G • SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MELANCIA 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,37 Lipídios (g): 7,85 Carboidrato (g): 98,12 Energia (Kcal): 599,75					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BRÓCOLIS REFOGADO COM CENOURA 80G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 150G • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • SALADA DE FRUTAS 100G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE PEPINO 40G • ABACAXI 100G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,72 Lipídios (g): 11,55 Carboidrato (g): 97,27 Energia (Kcal): 599,13					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 32,87 Lipídios (g): 11,73 Carboidrato (g): 99,98 Energia (Kcal): 630,99					