

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"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>● CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,07 Lipídios (g): 12,28 Carboidrato (g): 64,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 498,40 Vitamina C (mg): 60,95 Energia (Kcal): 537,62					

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 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● FRANGO ASSADO 110G</li> <li>● BATATA SAUTÉ 55G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> <li>● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● BOLINHO DE CARNE SEM GLÚTEN 90G</li> <li>● BATATA SAUTÉ 55G</li> <li>● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>● SALADA DE REPOLHO 40G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>● ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,31 Lipídios (g): 16,24 Carboidrato (g): 83,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 81,83 Vitamina C (mg): 51,59 Energia (Kcal): 633,12					

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 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>● BATATA SAUTÉ 55G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● BIFE GRELHADO (1 un / 100G)</li> <li>● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G</li> <li>● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>● BATATA PALHA 25G</li> <li>● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>● BATATA REFOGADA 50G</li> <li>● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G</li> <li>● BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,13 Lipídios (g): 16,07 Carboidrato (g): 90,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 112,03 Vitamina C (mg): 60,19 Energia (Kcal): 671,91					

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 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>● BATATA PALHA 25G</li> <li>● SALADA DE REPOLHO 40G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>● BATATA SAUTÉ 55G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>● BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,55 Lipídios (g): 18,30 Carboidrato (g): 95,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 13,91 Vitamina C (mg): 50,86 Energia (Kcal): 711,93					

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 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● BOLINHO DE CARNE SEM GLÚTEN 90G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● FRANGO ASSADO 110G</li> <li>● BATATA REFOGADA 50G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>● ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 110G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● BOLINHO DE CARNE SEM GLÚTEN 90G</li> <li>● BATATA SAUTÉ 55G</li> <li>● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,94 Lipídios (g): 14,24 Carboidrato (g): 73,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 95,29 Vitamina C (mg): 59,52 Energia (Kcal): 572,53					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,98 Lipídios (g): 15,87 Carboidrato (g): 84,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 105,03 Vitamina C (mg): 56,14 Energia (Kcal): 638,26					