

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 ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS (DIETA) 80G ● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G ● MELÃO 150G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,10 Lipídios (g): 7,77 Carboidrato (g): 108,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 277,10 Vitamina C (mg): 59,10 Energia (Kcal): 654,00					

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 40G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 80G • SALADA DE REPOLHO 40G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G • ABÓBORA REFOGADA (DIETA) 35G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (RESTRIÇÃO) 100G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • 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): 36,11 Lipídios (g): 12,03 Carboidrato (g): 83,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 455,04 Vitamina C (mg): 36,48 Energia (Kcal): 583,23					

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 ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 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 30G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS (DIETA) 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 ● SALADA DE VAGEM 40G ● BATATA DOCE ASSADA 40G ● CAQUI (1 un / 120G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,98 Lipídios (g): 9,85 Carboidrato (g): 106,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 726,33 Vitamina C (mg): 43,26 Energia (Kcal): 684,65					

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 ● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G <ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 150G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 80G ● FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) 30G <ul style="list-style-type: none"> ● SALADA DE REPOLHO 40G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G <ul style="list-style-type: none"> ● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G ● SALADA DE PEPINO 40G <ul style="list-style-type: none"> ● CAQUI (1 un / 120G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,28 Lipídios (g): 8,36 Carboidrato (g): 88,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 178,49 Vitamina C (mg): 41,11 Energia (Kcal): 583,96					

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 COZIDA 40G ● 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 ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS (DIETA) 80G ● 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 RALADA 25G ● CAQUI (1 un / 120G) 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,18 Lipídios (g): 11,07 Carboidrato (g): 82,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 331,11 Vitamina C (mg): 36,41 Energia (Kcal): 577,44					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,38 Lipídios (g): 10,23 Carboidrato (g): 92,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 437,95 Vitamina C (mg): 41,36 Energia (Kcal): 616,27					