

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 BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • BRÓCOLIS REFOGADO 50G FEN 84,92 • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G FEN 9,32 • BANANA (1 un / 130G) FEN 40,47	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • MACARRÃO PARAFUSO, ABOBRINHA E CENOURA FENIL (30) 30G FEN 24,69 • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G FEN 12,68 • ABACAXI 100G FEN 31,90	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • AIPIM COM MOLHO 60G FEN 18,87 • ABACAXI 100G FEN 31,90 • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G FEN 14,63 • CENOURA REFOGADA (40) 40G FEN 22,52	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • SALADA DE PEPINO 40G FEN 13,24 • MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00 • FAROFA DE ESPINAFRE FENIL (30) 30G FEN 21,24 • BATATA ASSADA COM AZEITE E ORÉGANO 50G FEN 38,08	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 4,30 Lipídios (g): 2,86 Carboidrato (g): 51,24 Energia (Kcal): 239,79					

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 BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • FAROFA DE REPOLHO FENIL (30) 30G FEN 14,96 • SALADA DE ALFACE 15G FEN 7,97 • ABACAXI 100G FEN 31,90 • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G FEN 33,49	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • CENOURA REFOGADA 30G FEN 19,67 • SALADA DE TOMATE 60G FEN 22,88 • SAGU DE UVA 100G FEN 1,77	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • BATATA ASSADA COM AZEITE E ORÉGANO 50G FEN 38,08 • SALADA DE BRÓCOLIS 30G FEN 53,38 • LARANJA (1 un / 100G) FEN 30,00	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,62 Lipídios (g): 2,52 Carboidrato (g): 37,78 Energia (Kcal): 184,16					

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 BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • BATATA PALHA 25G FEN 86,04 • MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00 • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G FEN 14,63	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G FEN 52,14 • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G FEN 15,43 • MELANCIA 150G FEN 10,29	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • FAROFA DE ESPINAFRE FENIL (30) 30G FEN 21,24 • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G FEN 22,36 • LARANJA (1 un / 100G) FEN 30,00	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • ABACAXI 100G FEN 31,90 • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G FEN 21,91 • BATATA DOCE ASSADA 40G FEN 42,00	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • COUVE-FLOR COZIDA 50G FEN 56,89 • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G FEN 16,35 • MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,70 Lipídios (g): 3,64 Carboidrato (g): 40,23 Energia (Kcal): 202,69					

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 BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● BATATA SALSA REFOGADA 40G FEN 20,77 ● SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G FEN 14,76 ● BANANA (1 un / 130G) FEN 40,47	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● MACARRÃO PARAFUSO, ABOBRINHA E CENOURA FENIL (30) 30G FEN 24,69 ● SALADA DE BRÓCOLIS 30G FEN 53,38 ● MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● ABOBRINHA REFOGADA 35G FEN 33,19 ● SALADA DE TOMATE 60G FEN 22,88 ● ABACAXI 100G FEN 31,90 ● FAROFA DE REPOLHO FENIL (30) 30G FEN 14,96	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● CENOURA REFOGADA 30G FEN 19,67 ● SALADA DE PEPINO 40G FEN 13,24 ● ABACAXI 100G FEN 31,90	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G FEN 15,93 ● LARANJA (1 un / 100G) FEN 30,00 ● FAROFA DE ESPINAFRE FENIL (30) 30G FEN 21,24 ● COUVE-FLOR COZIDA (30) 30G FEN 22,24	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,69 Lipídios (g): 3,28 Carboidrato (g): 43,47 Energia (Kcal): 211,03					

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 BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● BATATA PALHA 25G FEN 86,04 ● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G FEN 16,35 ● MELANCIA 150G FEN 10,29	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● PURÊ DE AIPIM 65G FEN 13,91 ● SALADA DE TOMATE 60G FEN 22,88 ● ABACAXI 100G FEN 31,90 ● BATATA ASSADA COM ALEGRI 50G FEN 52,23	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● BRÓCOLIS REFOGADO COM CENOURA 80G FEN 88,23 ● SALADA DE ALFACE 15G FEN 7,97 ● MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 5,02 Lipídios (g): 5,80 Carboidrato (g): 51,90 Energia (Kcal): 271,76					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 4,01 Lipídios (g): 3,55 Carboidrato (g): 44,62 Energia (Kcal): 219,78					