

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 (60G) 60G FEN 66,52 ● BRÓCOLIS REFOGADO 50G FEN 84,92 ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G FEN 9,32 ● MELÃO 150G FEN 24,89	● ARROZ BRANCO (60G) 60G FEN 66,52 ● ABACAXI 100G FEN 31,90 ● MACARRÃO PARAFUSO, ABOBRINHA E CENOURA FENIL (30) 30G FEN 24,69 ● SALADA DE TOMATE 60G FEN 22,88	● ARROZ BRANCO (60G) 60G FEN 66,52 ● AIPIM COM MOLHO 60G FEN 18,87 ● SALADA DE FRUTAS 100G FEN 30,24 ● SALADA DE ALFACE 15G FEN 7,97	● ARROZ BRANCO (60G) 60G FEN 66,52 ● SALADA DE PEPINO 40G FEN 13,24 ● MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00 ● FAROFA DE ESPINAFRE FENIL (40) 40G FEN 21,98	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 4,71 Lipídios (g): 2,24 Carboidrato (g): 56,32 Energia (Kcal): 257,72					

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 (60G) 60G FEN 66,52 • SALADA DE ALFACE 15G FEN 7,97 • BRÓCOLIS REFOGADO COM CENOURA 80G FEN 88,23 • MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00	• ARROZ BRANCO (60G) 60G FEN 66,52 • CENOURA REFOGADA 30G FEN 19,67 • SALADA DE TOMATE 60G FEN 22,88 • SAGU DE UVA 100G FEN 1,77 • FAROFA DE REPOLHO FENIL (30) 30G FEN 14,96	• ARROZ BRANCO (60G) 60G FEN 66,52 • BATATA ASSADA COM AZEITE E ORÉGANO 50G FEN 38,08 • SALADA DE BRÓCOLIS 30G FEN 53,38 • MELANCIA 150G FEN 10,29	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 5,18 Lipídios (g): 3,33 Carboidrato (g): 47,63 Energia (Kcal): 237,61					

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 (60G) 60G FEN 66,52 • BATATA PALHA 25G FEN 86,04 • SALADA DE ALFACE 15G FEN 7,97 • MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00	• ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G FEN 15,43 • ABACAXI 100G FEN 31,90 • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G FEN 52,14	• ARROZ BRANCO (60G) 60G FEN 66,52 • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G FEN 22,36 • LARANJA (1 un / 100G) FEN 30,00 • FAROFA DE ESPINAFRE FENIL (40) 40G FEN 21,98 • BATATA AO SUGO 70G FEN 62,32	• ARROZ BRANCO (60G) 60G FEN 66,52 • SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G FEN 14,26 • SALADA DE FRUTAS 100G FEN 30,24 • MACARRÃO PARAFUSO, ABOBRINHA E CENOURA FENIL (30) 30G FEN 24,69	• ARROZ BRANCO (60G) 60G FEN 66,52 • COUVE-FLOR COZIDA 50G FEN 56,89 • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G FEN 16,35 • MELANCIA 150G FEN 10,29 • BATATA DOCE ASSADA 40G FEN 42,00	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 4,95 Lipídios (g): 4,02 Carboidrato (g): 54,15 Energia (Kcal): 266,48					

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 (60G) 60G FEN 66,52 ● BATATA SALSA REFOGADA 40G FEN 20,77 ● SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G FEN 14,76 ● MELÃO 150G FEN 24,89	● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● SALADA DE BRÓCOLIS 30G FEN 53,38 ● MELANCIA 150G FEN 10,29 ● MACARRÃO PARAFUSO, ABOBRINHA E CENOURA FENIL (30) 30G FEN 24,69	● ARROZ BRANCO (60G) 60G FEN 66,52 ● ABOBRINHA REFOGADA 35G FEN 33,19 ● SALADA DE TOMATE 60G FEN 22,88 ● SALADA DE FRUTAS 100G FEN 30,24	● ARROZ BRANCO (60G) 60G FEN 66,52 ● CENOURA REFOGADA 30G FEN 19,67 ● SALADA DE PEPINO 40G FEN 13,24 ● ABACAXI 100G FEN 31,90	● ARROZ BRANCO (60G) 60G FEN 66,52 ● SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G FEN 15,93 ● LARANJA (1 un / 100G) FEN 30,00 ● FAROFA DE REPOLHO FENIL (30) 30G FEN 14,96	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 4,19 Lipídios (g): 2,37 Carboidrato (g): 42,95 Energia (Kcal): 205,57					

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 (60G) 60G FEN 66,52 • BATATA PALHA 25G FEN 86,04 • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G FEN 15,43 • MELANCIA 150G FEN 10,29	• ARROZ BRANCO (60G) 60G FEN 66,52 • PURÊ DE AIPIM 65G FEN 13,91 • SALADA DE TOMATE 60G FEN 22,88 • ABACAXI 100G FEN 31,90 • CENOURA REFOGADA (50) 50G FEN 25,36	• ARROZ BRANCO (60G) 60G FEN 66,52 • BRÓCOLIS REFOGADO COM CENOURA 80G FEN 88,23 • SALADA DE ALFACE 15G FEN 7,97 • MELANCIA 150G FEN 10,29			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 6,12 Lipídios (g): 5,65 Carboidrato (g): 59,11 Energia (Kcal): 307,51					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 4,92 Lipídios (g): 3,39 Carboidrato (g): 51,55 Energia (Kcal): 251,32					