

| 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 |
| DESJEJUM | | | <ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |
| COLAÇÃO | | | <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G | <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |
| ALMOÇO | | | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • CAQUI (1 un / 180G) | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |
| LANCHE | | | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |
| JANTAR | | | <ul style="list-style-type: none"> • ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 59,57 Lipídios (g): 32,04 Carboidrato (g): 206,21 Cálcio (mg): 604,63 Ferro (mg): 8,07 Retinol (mg): 745,31 Vitamina C (mg): 209,06 Energia (Kcal): 1314,67 | | | | | |

| 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 |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO INTEGRAL 37,5G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO INTEGRAL 37,5G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G | <ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G |
| COLAÇÃO | • LARANJA (1 un / 150G) | • MELÃO 170G | • MAMÃO 122G | • MELÃO 170G | • LARANJA (1 un / 150G) | • MAMÃO 122G |
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • QUIBEBE 25G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE CENOURA 25G • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • POLENTA 100G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CHUCHU 20G • MAMÃO 122G | |
| LANCHE | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G | <ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • MAMÃO 122G | |
| JANTAR | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G | <ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO 200G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G | <ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA - JANTAR 120G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 47,64 Lipídios (g): 22,16 Carboidrato (g): 169,63 Cálcio (mg): 433,39 Ferro (mg): 6,31 Retinol (mg): 523,89 Vitamina C (mg): 211,56 Energia (Kcal): 1045,85 | | | | | |

| 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 |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA 5G • PÃO INTEGRAL 37,5G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • MANTEIGA 5G • PÃO INTEGRAL 37,5G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G | <ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML | <ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G |
| COLAÇÃO | <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G | <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G | <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G | <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G | <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G | <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G |
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE PEPINO 35G • MELANCIA 340G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • POSTA ASSADA AO SUGO 56G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ACELGA 20G • CAQUI (1 un / 180G) | |
| LANCHE | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G | <ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G | <ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA 200G • MAMÃO 122G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G | |
| JANTAR | <ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G | <ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G | <ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 56G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G | <ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 50,25 Lipídios (g): 22,78 Carboidrato (g): 167,58 Cálcio (mg): 385,09 Ferro (mg): 6,81 Retinol (mg): 680,59 Vitamina C (mg): 150,04 Energia (Kcal): 1040,02 | | | | | |

| 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 |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| DESJEJUM | RECESSO - TIRADENTES | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G |
| COLAÇÃO | RECESSO - TIRADENTES | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G | <ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G | <ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 150G) |
| ALMOÇO | RECESSO - TIRADENTES | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • STROGONOFF DE FRANGO 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • MELANCIA 340G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G) | |
| LANCHE | RECESSO - TIRADENTES | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G | <ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MORANGO 100G • MELÃO 170G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G | |
| JANTAR | RECESSO - TIRADENTES | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G | <ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 46,57 Lipídios (g): 25,55 Carboidrato (g): 156,35 Cálcio (mg): 440,71 Ferro (mg): 5,72 Retinol (mg): 456,32 Vitamina C (mg): 172,12 Energia (Kcal): 1014,75 | | | | | |

| 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 |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|
| DESJEJUM | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G | | |
| COLAÇÃO | <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G | <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G | <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G | <ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G | | |
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • CAQUI (1 un / 180G) • SALADA DE PEPINO 35G | | |
| LANCHE | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 150ML • MAMÃO 122G | <ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • BOLO DE CHOCOLATE 60G | | |
| JANTAR | <ul style="list-style-type: none"> • QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G | <ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G | <ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G | | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 60,21 Lipídios (g): 31,34 Carboidrato (g): 193,45 Cálcio (mg): 544,32 Ferro (mg): 7,58 Retinol (mg): 775,10 Vitamina C (mg): 202,02 Energia (Kcal): 1256,41 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 51,53 Lipídios (g): 25,51 Carboidrato (g): 174,31 Cálcio (mg): 457,29 Ferro (mg): 6,73 Retinol (mg): 620,14 Vitamina C (mg): 185,65 Energia (Kcal): 1101,33 | | | | | |