

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 SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • SUCO DE LARANJA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA SALSA COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CAQUI (1 un / 180G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,10 Lipídios (g): 22,74 Carboidrato (g): 216,57 Cálcio (mg): 150,96 Ferro (mg): 6,19 Retinol (mg): 397,44 Vitamina C (mg): 230,27 Energia (Kcal): 1230,82					

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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE CENOURA 25G • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA 100G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • PICADINHO DE CARNE 56G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE CHUCHU 20G • ARROZ 95G • SALADA DE FRUTA 70G • FEIJÃO PRETO 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUCO DE LARANJA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G 	<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"> • SUCO DE UVA 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
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 • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,90 Lipídios (g): 17,34 Carboidrato (g): 189,72 Cálcio (mg): 132,78 Ferro (mg): 6,07 Retinol (mg): 343,78 Vitamina C (mg): 154,01 Energia (Kcal): 1052,84					

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"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • SUCO DE UVA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • CENOURA REFOGADA 35G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G 	<ul style="list-style-type: none"> • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE PEPINO 35G <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • POSTA ASSADA AO SUGO 56G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ACELGA 20G <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 180G) <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 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"> • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<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"> • SUCO DE UVA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G 	<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): 45,43 Lipídios (g): 16,52 Carboidrato (g): 175,20 Cálcio (mg): 130,91 Ferro (mg): 6,05 Retinol (mg): 637,60 Vitamina C (mg): 116,60 Energia (Kcal): 992,96

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"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 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"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MELANCIA 340G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G) • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • SUCO DE LARANJA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	
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): 42,38 Lipídios (g): 20,01 Carboidrato (g): 167,84 Cálcio (mg): 126,81 Ferro (mg): 5,23 Retinol (mg): 381,70 Vitamina C (mg): 123,03 Energia (Kcal): 993,58					

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 SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • SUCO DE LARANJA 150ML 		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE ALFACE 15G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • PICADINHO DE CARNE 56G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • CAQUI (1 un / 180G) • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE ARROZ 15G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, LEITE E OVOS 60G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 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): 50,52 Lipídios (g): 26,34 Carboidrato (g): 204,06 Cálcio (mg): 140,50 Ferro (mg): 6,47 Retinol (mg): 609,91 Vitamina C (mg): 189,72 Energia (Kcal): 1218,35					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 45,08 Lipídios (g): 19,73 Carboidrato (g): 186,83 Cálcio (mg): 134,24 Ferro (mg): 6,00 Retinol (mg): 484,07 Vitamina C (mg): 151,60 Energia (Kcal): 1072,01					