

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 INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 • FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G CAR 1,66 • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G CAR 10,84 • SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO (DIETA) 100G CAR 1,95 • FAROFA DE REPOLHO (DIETA) 30G CAR 17,03 • SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G CAR 1,32 • GOIABA (1 un / 80G) CAR 10,41 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,34 Lipídios (g): 19,48 Carboidrato (g): 73,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 154,05 Vitamina C (mg): 55,56 Energia (Kcal): 615,14					

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 INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G CAR 1,95 ● ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G CAR 3,07 ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16 <ul style="list-style-type: none"> ● ABACAXI 100G CAR 27,13 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● FRANGO AO MOLHO (DIETA) 110G CAR 1,66 ● VAGEM REFOGADA (DIETA) 40G CAR 2,86 ● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G CAR 2,53 ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G CAR 28,48 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G CAR 0,43 ● POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G CAR 11,04 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 <ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● BARREADO (DIETA) 90G CAR 1,51 ● FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G CAR 23,93 ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G CAR 1,22 <ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 150G CAR 14,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G CAR 5,09 ● PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G CAR 18,81 <ul style="list-style-type: none"> ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 ● SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G CAR 9,55 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,67 Lipídios (g): 12,35 Carboidrato (g): 81,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 145,25 Vitamina C (mg): 49,64 Energia (Kcal): 575,26					

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 INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G CAR 1,33 ● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G CAR 10,84 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 <ul style="list-style-type: none"> ● ABACAXI 100G CAR 27,13 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G CAR 1,33 ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G CAR 31,09 <ul style="list-style-type: none"> ● SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G CAR 2,49 ● SAGU DE UVA DIET 100G CAR 13,16 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● POSTA ASSADA AO MOLHO (DIETA) 100G CAR 2,28 ● FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G CAR 23,93 ● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G CAR 1,97 ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G CAR 28,48 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS (DIETA) 40G CAR 6,49 <ul style="list-style-type: none"> ● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G CAR 2,65 ● MELANCIA 150G CAR 14,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G CAR 0,43 ● QUIRERA (DIETA) 70G CAR 17,76 <ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 ● SALADA DE REPOLHO ROXO 40G CAR 3,63 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,22 Lipídios (g): 9,21 Carboidrato (g): 83,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 156,70 Vitamina C (mg): 47,50 Energia (Kcal): 566,12					

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 INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 ● PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G CAR 18,81 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 <ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 150G CAR 14,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G CAR 1,95 ● FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) 30G CAR 26,73 ● SALADA DE REPOLHO 40G CAR 1,96 <ul style="list-style-type: none"> ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G CAR 1,33 ● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G CAR 10,84 ● SALADA DE PEPINO 40G CAR 1,34 ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G CAR 28,48 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,48 Lipídios (g): 8,52 Carboidrato (g): 86,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 81,46 Vitamina C (mg): 53,27 Energia (Kcal): 567,96					

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 CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G CAR 3,96 ● POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G CAR 11,04 ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G CAR 2,16 ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G CAR 28,48 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G CAR 0,33 ● ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G CAR 3,07 ● CAQUI (1 un / 120G) CAR 23,20 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,39 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G CAR 15,51 ● QUIBE ASSADO SEM MOLHO (DIETA) 100G CAR 3,61 ● VAGEM REFOGADA (DIETA) 40G CAR 2,86 ● SALADA DE TOMATE 60G CAR 3,36 ● MELANCIA 150G CAR 14,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G CAR 27,25 ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G CAR 14,90 ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G CAR 1,33 ● BATATA ASSADA COM ALECRIM (DIETA) 50G CAR 11,76 ● MAÇÃ (1 un / 100G) CAR 15,15 ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G CAR 5,35 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,05 Lipídios (g): 10,87 Carboidrato (g): 74,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 133,62 Vitamina C (mg): 35,26 Energia (Kcal): 534,63					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,78 Lipídios (g): 11,36 Carboidrato (g): 80,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 136,67 Vitamina C (mg): 47,24 Energia (Kcal): 567,35					