

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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• POSTA ASSADA AO MOLHO 100G</li> <li>• FAROFA DE REPOLHO 30G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,72 Lipídios (g): 15,09 Carboidrato (g): 93,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 299,90 Vitamina C (mg): 41,18 Energia (Kcal): 666,56					

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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</li> <li>• POLENTA CREMOSA 60G</li> <li>• SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>BARREADO (DIETA) 90G</b></li> <li>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>• <b>PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G</b></li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G</li> <li>• VAGEM REFOGADA 40G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,59 Lipídios (g): 17,40 Carboidrato (g): 87,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 183,04 Vitamina C (mg): 62,19 Energia (Kcal): 645,21					

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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>• QUIRERA 70G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G)</li> <li>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G</li> <li>• SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,44 Lipídios (g): 15,61 Carboidrato (g): 94,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 153,20 Vitamina C (mg): 70,29 Energia (Kcal): 675,98					

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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 80G</li> <li>• FAROFA DE ESPINAFRE 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 40G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• <b>PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G</b></li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,71 Lipídios (g): 17,21 Carboidrato (g): 96,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 38,65 Vitamina C (mg): 63,54 Energia (Kcal): 697,01					

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"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G</li> <li>• VAGEM REFOGADA 40G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G</b></li> <li>• BATATA ASSADA COM ALEGRI 50G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• <b>ABACAXI 100G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• <b>CAQUI (1 un / 120G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>• POLENTA CREMOSA 60G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,80 Lipídios (g): 15,32 Carboidrato (g): 81,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 116,95 Vitamina C (mg): 67,95 Energia (Kcal): 606,39					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 38,42 Lipídios (g): 16,22 Carboidrato (g): 90,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 150,78 Vitamina C (mg): 63,54 Energia (Kcal): 655,56					