

Observações						
AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
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 110G • FEIJÃO PRETO 90G • POSTA ASSADA AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 100G • FAROFA DE REPOLHO 30G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE ALFACE 15G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,82 Lipídios (g): 15,10 Carboidrato (g): 96,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 334,53 Vitamina C (mg): 26,35 Energia (Kcal): 677,96					

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 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO (DIETA) 90G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (RESTRIÇÃO) 100G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 80G • VAGEM REFOGADA 40G • SALADA DE REPOLHO 40G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,30 Lipídios (g): 16,57 Carboidrato (g): 87,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 297,85 Vitamina C (mg): 36,80 Energia (Kcal): 640,62					

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 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • QUIRERA 70G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G) • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE PEPINO 40G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE ACELGA 30G • MELANCIA 150G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,48 Lipídios (g): 15,86 Carboidrato (g): 94,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 222,72 Vitamina C (mg): 44,80 Energia (Kcal): 682,99					

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 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 80G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE REPOLHO 40G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELANCIA 150G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,76 Lipídios (g): 17,04 Carboidrato (g): 97,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 178,39 Vitamina C (mg): 47,79 Energia (Kcal): 700,84					

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 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G • VAGEM REFOGADA 40G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • BATATA ASSADA COM ALEGRI 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS (RESTRIÇÃO) 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,18 Lipídios (g): 15,64 Carboidrato (g): 82,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 331,11 Vitamina C (mg): 36,41 Energia (Kcal): 617,86					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,19 Lipídios (g): 16,11 Carboidrato (g): 90,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 270,08 Vitamina C (mg): 39,46 Energia (Kcal): 660,42					