

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"> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA SEM SAL 8G</li> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DESNATADO 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• BATATA SALSAS COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 20G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,96 Lipídios (g): 27,97 Carboidrato (g): 240,22 Cálcio (mg): 659,50 Ferro (mg): 8,23 Retinol (mg): 570,02 Vitamina C (mg): 124,63 Energia (Kcal): 1409,72					

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"> <li>● <b>LEITE DESNATADO 190ML</b></li> <li>● PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>● <b>MANTEIGA SEM SAL 8G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE UVA 150ML</li> <li>● <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>● <b>MANTEIGA SEM SAL 8G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>LEITE DESNATADO 190ML</b></li> <li>● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>● <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>● <b>MANTEIGA SEM SAL 8G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>LEITE DESNATADO 190ML</b></li> <li>● PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>● <b>MANTEIGA SEM SAL 8G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAMÃO 122G</li> </ul>
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G</li> <li>● PURÊ DE BATATA 60G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>● BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>● SALADA DE CENOURA 25G</li> <li>● LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● <b>CARNE MOÍDA REFOGADA 54G</b></li> <li>● FAROFA DE BANANA 30G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>● POLENTA 100G</li> <li>● SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>● LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</b></li> <li>● MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>● SALADA DE CHUCHU 20G</li> <li>● MAMÃO 122G</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML</b></li> <li>● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAMÃO 122G</li> <li>● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>● <b>SANDUÍCHE INTEGRAL DE QUEIJO COM TOMATE 70G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>IOGURTE DESNATADO DIET 180ML</b></li> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>● PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,29 Lipídios (g): 19,62 Carboidrato (g): 188,59 Cálcio (mg): 537,11 Ferro (mg): 7,10 Retinol (mg): 427,57 Vitamina C (mg): 150,29 Energia (Kcal): 1088,80					

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"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA SEM SAL 8G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LEITE DESNATADO 190ML</b></li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• <b>MANTEIGA SEM SAL 8G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA SEM SAL 8G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LEITE DESNATADO 190ML</b></li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• <b>MANTEIGA SEM SAL 8G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA SEM SAL 8G</b></li> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</b></li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• BATATA DOCE COZIDA 35G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• POSTA ASSADA AO SUGO 56G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 20G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MINGAU DE AVEIA COM LEITE DESNATADO 200G</b></li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>IOGURTE DESNATADO DIET 180ML</b></li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,56 Lipídios (g): 20,33 Carboidrato (g): 176,50 Cálcio (mg): 444,92 Ferro (mg): 6,91 Retinol (mg): 756,76 Vitamina C (mg): 112,01 Energia (Kcal): 1045,03					

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"> <li>• LEITE DESNATADO 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DESNATADO 190ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA SEM SAL 8G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</li> <li>• BATATA COZIDA 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 95G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 95G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CREME DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 100G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,48 Lipídios (g): 18,74 Carboidrato (g): 172,52 Cálcio (mg): 519,84 Ferro (mg): 5,71 Retinol (mg): 443,73 Vitamina C (mg): 86,43 Energia (Kcal): 1016,79					

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"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA SEM SAL 8G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LEITE DESNATADO 190ML</b></li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• <b>MANTEIGA SEM SAL 8G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA SEM SAL 8G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DESNATADO 150ML</b></li> <li>• <b>PÃO INTEGRAL 37,5G</b></li> <li>• <b>MANTEIGA SEM SAL 8G</b></li> </ul>		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• BETERRABA COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>• <b>ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</b></li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 95G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>• <b>ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G</b></li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> </ul>		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• <b>SANDUÍCHE INTEGRAL DE QUEIJO COM TOMATE 70G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML</b></li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE 60G</li> </ul>		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>		

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,59 Lipídios (g): 26,99 Carboidrato (g): 213,06 Cálcio (mg): 535,67 Ferro (mg): 8,40 Retinol (mg): 751,40 Vitamina C (mg): 145,09 Energia (Kcal): 1286,28
Cálculo Mensal	Proteína (g): 51,88 Lipídios (g): 21,75 Carboidrato (g): 191,51 Cálcio (mg): 519,69 Ferro (mg): 7,14 Retinol (mg): 592,12 Vitamina C (mg): 124,96 Energia (Kcal): 1128,85