

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
ALMOÇO		• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G • MELANCIA 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G • MACARRÃO PARAFUSO AO SUGO 80G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • AIPIM COM MOLHO 60G • SALADA DE ACELGA 30G • SALADA DE FRUTAS 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,72 Lipídios (g): 8,51 Carboidrato (g): 108,38 Energia (Kcal): 650,33					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 07/09	Terça-Feira, 08/09	Quarta-Feira, 09/09	Quinta-Feira, 10/09	Sexta-Feira, 11/09	Sábado, 12/09
ALMOÇO	FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE TOMATE 60G • SAGU DE UVA 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G • BATATA ASSADA COM AZEITE E ORÉGANO 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE ALFACE 15G • ABACAXI 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,82 Lipídios (g): 12,63 Carboidrato (g): 90,49 Energia (Kcal): 579,54					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 14/09	Terça-Feira, 15/09	Quarta-Feira, 16/09	Quinta-Feira, 17/09	Sexta-Feira, 18/09	Sábado, 19/09
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G • PURÊ DE BATATA 40G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • MELANCIA 150G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • FAROFA DE CENOURA 45G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • QUIRERA 70G • SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,00 Lipídios (g): 10,79 Carboidrato (g): 104,58 Energia (Kcal): 667,78					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/09	Terça-Feira, 22/09	Quarta-Feira, 23/09	Quinta-Feira, 24/09	Sexta-Feira, 25/09	Sábado, 26/09
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDegas DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MELANCIA 150G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G • FAROFA DE REPOLHO 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G • BATATA SALSA REFOGADA 40G • SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G • MELÃO 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,56 Lipídios (g): 8,61 Carboidrato (g): 94,23 Energia (Kcal): 575,67					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G • PURÊ DE AIPIM 65G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G • BRÓCOLIS REFOGADO COM CENOURA 80G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PANQUECA DE LEGUMES COM QUEIJO 60G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • SALADA DE FRUTAS 100G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,79 Lipídios (g): 9,65 Carboidrato (g): 106,38 Energia (Kcal): 613,57					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 33,13 Lipídios (g): 9,89 Carboidrato (g): 100,91 Energia (Kcal): 619,90					