

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 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● FRICASSÉ DE FRANGO 90G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE TOMATE 60G ● MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G ● FAROFA DE REPOLHO 30G ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G ● GOIABA (1 un / 80G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,63 Lipídios (g): 16,25 Carboidrato (g): 81,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 423,31 Vitamina C (mg): 67,51 Energia (Kcal): 606,38					

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 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G ● ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● FRICASSÉ DE FRANGO 90G ● VAGEM REFOGADA 40G ● SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● POLENTA CREMOSA 60G ● SALADA DE BRÓCOLIS 30G ● MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● BARREADO 90G ● FAROFA DE COUVE 30G ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G ● PURÊ DE BATATA 40G ● CAQUI (1 un / 120G) ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,74 Lipídios (g): 13,29 Carboidrato (g): 82,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 323,29 Vitamina C (mg): 53,90 Energia (Kcal): 578,24					

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 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● STROGONOFF DE CARNE 90G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE ALFACE 15G ● ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G ● SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G ● SAGU DE UVA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● POSTA ASSADA AO MOLHO 100G ● FAROFA DE COUVE 30G ● SALADA DE TOMATE 60G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● SALADA DE COUVE-FLOR 30G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● QUIRERA 70G ● MANGA PICADA 100G ● SALADA DE ALFACE 15G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,96 Lipídios (g): 15,07 Carboidrato (g): 86,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 161,45 Vitamina C (mg): 52,88 Energia (Kcal): 629,44					

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 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G) ● PURÊ DE BATATA 40G ● SALADA DE TOMATE 60G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PICADINHO DE CARNE 80G ● FAROFA DE ESPINAFRE 30G ● SALADA DE ALFACE 15G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● STROGONOFF DE CARNE 90G ● BATATA REFOGADA 50G ● SALADA DE BRÓCOLIS 30G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,61 Lipídios (g): 14,85 Carboidrato (g): 92,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 165,50 Vitamina C (mg): 57,29 Energia (Kcal): 644,01					

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"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G ● POLENTA CREMOSA 60G ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● CAQUI (1 un / 120G) ● SALADA DE ALFACE 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G ● VAGEM REFOGADA 40G ● SALADA DE TOMATE 60G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G ● BATATA ASSADA COM ALEGRIM 50G ● MANGA PICADA 100G ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,41 Lipídios (g): 15,62 Carboidrato (g): 76,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 235,07 Vitamina C (mg): 37,54 Energia (Kcal): 583,04					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 36,85 Lipídios (g): 14,81 Carboidrato (g): 83,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 247,74 Vitamina C (mg): 52,16 Energia (Kcal): 606,07					