

| 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 (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • PURÊ DE AIPIM (DIETA) 65G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • LARANJA (1 un / 100G) | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 36,08 Lipídios (g): 6,92 Carboidrato (g): 102,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 50,60 Vitamina C (mg): 93,56 Energia (Kcal): 612,35 | | | | | |

| 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 (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • BARREADO (DIETA) 90G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 150G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • FRANGO ASSADO SEM PELE (DIETA) 110G • POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • SALADA DE FRUTAS 100G • ABÓBORA REFOGADA (DIETA) 35G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G • PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CAQUI (1 un / 120G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • ABACAXI 100G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 37,16 Lipídios (g): 11,93 Carboidrato (g): 85,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 351,92 Vitamina C (mg): 62,55 Energia (Kcal): 593,38 | | | | | |

| 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 (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS (DIETA) 40G • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G • SALADA DE FRUTAS 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • BIFE ACEBOLADO (DIETA) 100G • FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G • SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G • MELANCIA 150G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G • MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO (DIETA) 180G • SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G • ABACAXI 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G • SALADA DE VAGEM COM TOMATE 40G • CAQUI (1 un / 120G) • BATATA DOCE ASSADA 40G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 40,79 Lipídios (g): 9,43 Carboidrato (g): 106,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 655,41 Vitamina C (mg): 69,36 Energia (Kcal): 671,13 | | | | | |

| 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 (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G • LARANJA (1 un / 100G) • SALADA DE TOMATE 60G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G • FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) 30G • SALADA DE REPOLHO 40G • MELANCIA 150G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ (DIETA) 110G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO (DIETA) 80G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE PEPINO 40G • CAQUI (1 un / 120G) | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 39,03 Lipídios (g): 8,06 Carboidrato (g): 89,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 53,01 Vitamina C (mg): 58,15 Energia (Kcal): 586,37 | | | | | |

| 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 (DIETA) 80G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G ● POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● SALADA DE FRUTAS 100G | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● QUIBE ASSADO SEM MOLHO (DIETA) 100G ● VAGEM REFOGADA (DIETA) 40G ● SALADA DE PEPINO 40G ● ABACAXI 100G | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G ● BATATA ASSADA COM ALECRIM (DIETA) 50G ● SALADA DE ALFACE 15G ● LARANJA (1 un / 100G) | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ (DIETA) 110G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G ● ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G ● SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G ● CAQUI (1 un / 120G) | | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 38,03 Lipídios (g): 10,64 Carboidrato (g): 82,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 117,44 Vitamina C (mg): 68,92 Energia (Kcal): 570,29 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 38,48 Lipídios (g): 9,86 Carboidrato (g): 92,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 303,51 Vitamina C (mg): 68,25 Energia (Kcal): 609,87 | | | | | |