

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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> <li>• <b>OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G</b></li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,43 Lipídios (g): 14,86 Carboidrato (g): 80,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 572,40 Vitamina C (mg): 68,70 Energia (Kcal): 545,14					

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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• POLENÇA CREMOSA 60G</li> <li>• SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• <b>OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> <li>• <b>OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PURÊ DE BATATA 40G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> <li>• <b>OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• VAGEM REFOGADA 40G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> <li>• <b>OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> <li>• <b>OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G</b></li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,59 Lipídios (g): 17,08 Carboidrato (g): 86,23 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 163,89 Vitamina C (mg): 63,37 Energia (Kcal): 587,36					

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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• QUIRERA 70G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• <b>OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> <li>• <b>OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> <li>• <b>OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• <b>OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G</b></li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G</li> <li>• SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> <li>• <b>OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G</b></li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,26 Lipídios (g): 19,71 Carboidrato (g): 96,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 179,36 Vitamina C (mg): 72,16 Energia (Kcal): 656,26					

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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• FAROFA DE ESPINAFRE 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• <b>OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 40G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> <li>• <b>OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PURÊ DE BATATA 40G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> <li>• <b>OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G</b></li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 25,59 Lipídios (g): 20,31 Carboidrato (g): 94,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 74,99 Vitamina C (mg): 65,16 Energia (Kcal): 653,85					

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"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• VAGEM REFOGADA 40G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> <li>• <b>OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• BATATA ASSADA COM ALEGRI 50G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• <b>ABACAXI 100G</b></li> <li>• <b>OMELETE COM TOMATE E CHEIRO VERDE 70G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• <b>CAQUI (1 un / 120G)</b></li> <li>• <b>OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• POLENTA CREMOSA 60G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> <li>• <b>OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE 70G</b></li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 23,65 Lipídios (g): 14,68 Carboidrato (g): 82,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 168,16 Vitamina C (mg): 68,75 Energia (Kcal): 546,70					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 24,67 Lipídios (g): 17,69 Carboidrato (g): 89,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 177,01 Vitamina C (mg): 67,60 Energia (Kcal): 606,20					