

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>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● FRICASSÉ DE FRANGO 90G</li> <li>● BATATA PALHA 25G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>● <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G</li> <li>● FAROFA DE REPOLHO 30G</li> <li>● SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G</li> <li>● GOIABA (1 un / 80G)</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,41 Lipídios (g): 16,12 Carboidrato (g): 76,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 170,83 Vitamina C (mg): 89,44 Energia (Kcal): 582,93					

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>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> </ul> </li> <li>● PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHAMPIGNON 100G</li> <li>● ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G <ul style="list-style-type: none"> <li>● ABACAXI 100G</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> </ul> </li> <li>● FRICASSÉ DE FRANGO 90G</li> <li>● VAGEM REFOGADA 40G</li> <li>● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G</li> <li>● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> </ul> </li> <li>● POLENTA CREMOSA 60G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>● <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● BARREADO 90G</li> </ul> </li> <li>● FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G</li> <li>● MELANCIA 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> </ul> </li> <li>● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>● <b>ABOBRINHA REFOGADA 35G</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul> </li> <li>● SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,63 Lipídios (g): 12,52 Carboidrato (g): 78,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 195,07 Vitamina C (mg): 55,42 Energia (Kcal): 549,95					

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>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● STROGONOFF DE CARNE 90G</li> <li>● BATATA PALHA 25G</li> <li>● ABACAXI 100G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G</li> <li>● <b>MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO 80G</b></li> <li>● SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G</li> <li>● SAGU DE UVA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● POSTA ASSADA AO MOLHO 100G</li> <li>● FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G</li> <li>● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G</li> <li>● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G</li> <li>● MELANCIA 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>● QUIRERA 70G</li> <li>● <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> <li>● SALADA DE REPOLHO ROXO 40G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,94 Lipídios (g): 15,02 Carboidrato (g): 85,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 158,19 Vitamina C (mg): 61,50 Energia (Kcal): 623,53					

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>• <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA (1 un / 100G)</li> <li>• <b>ABOBRINHA REFOGADA 35G</b></li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 80G</li> <li>• FAROFA DE ESPINAFRE 30G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 40G</li> <li>• CAQUI (1 un / 120G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• STROGONOFF DE CARNE 90G</li> <li>• <b>BRÓCOLIS REFOGADO 50G</b></li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,49 Lipídios (g): 13,75 Carboidrato (g): 85,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 172,74 Vitamina C (mg): 50,01 Energia (Kcal): 600,99					

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>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO 100G</li> <li>● POLENTA CREMOSA 60G</li> <li>● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>● ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>● <b>CAQUI (1 un / 120G)</b></li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>● QUIBE ASSADO SEM MOLHO 100G</li> <li>● VAGEM REFOGADA 40G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>● MELANCIA 150G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ARROZ INTEGRAL 80G</b></li> <li>● FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G</li> <li>● BATATA ASSADA COM ALEGRIM 50G</li> <li>● <b>LARANJA (1 un / 100G)</b></li> <li>● SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G</li> </ul>		
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,28 Lipídios (g): 15,56 Carboidrato (g): 73,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 133,12 Vitamina C (mg): 48,09 Energia (Kcal): 572,45					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 36,33 Lipídios (g): 14,39 Carboidrato (g): 80,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 166,24 Vitamina C (mg): 58,20 Energia (Kcal): 585,58					