

| 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 |
| DESJEJUM | | | <ul style="list-style-type: none"> VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML PÃO DE FORMA 37,5G MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> SUCO DE MAÇÃ 150ML PÃO DE LEITE 37,5G QUEIJO 20G | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |
| COLAÇÃO | | | <ul style="list-style-type: none"> PERA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> LARANJA (1 un / 150G) | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |
| ALMOÇO | | | <ul style="list-style-type: none"> ARROZ 95G MAMÃO 122G FEIJÃO PRETO 100G ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G BATATA SALSA COZIDA 50G SALADA DE TOMATE 40G | <ul style="list-style-type: none"> ARROZ 95G CAQUI (1 un / 180G) FEIJÃO CARIOCA 100G ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G SALADA DE BETERRABA 28G FAROFA DE COUVE 20G | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |
| LANCHE | | | <ul style="list-style-type: none"> CREME DE MANGA 100G MAÇÃ (1 un / 137G) | <ul style="list-style-type: none"> BANANA CATURRA (1 un / 182G) AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |
| JANTAR | | | <ul style="list-style-type: none"> PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G | <ul style="list-style-type: none"> SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 60,10 Lipídios (g): 26,79 Carboidrato (g): 239,22 Cálcio (mg): 518,62 Ferro (mg): 7,69 Retinol (mg): 544,85 Vitamina C (mg): 166,08 Energia (Kcal): 1396,80 | | | | | |

| 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 |
|---------------------------|--|---|---|---|--|--|
| DESJEJUM | <ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • LEITE 150ML • MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G | <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • SUCO DE LARANJA 150ML • MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) |
| COLAÇÃO | <ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 150G) • MAÇÃ (1 un / 137G) | <ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) | <ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G |
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • SALADA DE CENOURA 25G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • CAQUI (1 un / 180G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G • FEIJÃO PRETO 100G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • POLENTA 100G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE CHUCHU 20G • SALADA DE FRUTA 70G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G | |
| LANCHE | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G | <ul style="list-style-type: none"> • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • MAMÃO 122G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • VITAMINA DE MORANGO 150ML | |
| JANTAR | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G | <ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 50,26 Lipídios (g): 20,36 Carboidrato (g): 195,75 Cálcio (mg): 419,73 Ferro (mg): 6,97 Retinol (mg): 449,19 Vitamina C (mg): 167,44 Energia (Kcal): 1133,47 | | | | | |

| 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 |
|---------------------------|--|--|--|---|--|--|
| DESJEJUM | <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA 5G • LEITE 150ML | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) |
| COLAÇÃO | <ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) | <ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G |
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • MELANCIA 340G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE PEPINO 35G • MELANCIA 340G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • POSTA ASSADA AO SUGO 56G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ACELGA 20G • CAQUI (1 un / 180G) • FEIJÃO PRETO 100G | |
| LANCHE | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G | <ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G | <ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA 200G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G | <ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G | |
| JANTAR | <ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G | <ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G | <ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 53,81 Lipídios (g): 21,54 Carboidrato (g): 186,72 Cálcio (mg): 408,41 Ferro (mg): 6,86 Retinol (mg): 713,96 Vitamina C (mg): 133,70 Energia (Kcal): 1122,89 | | | | | |

| 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 |
|---------------------------|---|----------------------|---|--|---|---|
| DESJEJUM | RECESSO - TIRADENTES | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 150G) |
| COLAÇÃO | RECESSO - TIRADENTES | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 180G) | <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) |
| ALMOÇO | RECESSO - TIRADENTES | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BATATA PALHA 25G • PERA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • SALADA DE TOMATE 40G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • FEIJÃO PRETO 100G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • MELANCIA 340G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO CARIOCA 100G | |
| LANCHE | RECESSO - TIRADENTES | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G | <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • IOGURTE DE MORANGO 180ML | <ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G | |
| JANTAR | RECESSO - TIRADENTES | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G | <ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 48,38 Lipídios (g): 22,62 Carboidrato (g): 174,42 Cálcio (mg): 382,70 Ferro (mg): 5,97 Retinol (mg): 464,53 Vitamina C (mg): 124,49 Energia (Kcal): 1066,40 | | | | | |

| 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 |
|---------------------------|--|---|--|--|--------------------|---------------|
| DESJEJUM | <ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • QUEIJO 20G • PÃO INTEGRAL 37,5G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA 5G | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G | | |
| COLAÇÃO | <ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • LARANJA (1 un / 150G) | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | | |
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • BRÓCOLIS COZIDO 50G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE PEPINO 35G • CAQUI (1 un / 180G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G | | |
| LANCHE | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G | <ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G) | <ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE ARROZ 15G • MAMÃO 122G | <ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G | | |
| JANTAR | <ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G | <ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G | <ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G | | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 63,06 Lipídios (g): 32,27 Carboidrato (g): 214,48 Cálcio (mg): 540,75 Ferro (mg): 7,55 Retinol (mg): 752,66 Vitamina C (mg): 187,97 Energia (Kcal): 1357,19 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 54,11 Lipídios (g): 23,84 Carboidrato (g): 196,77 Cálcio (mg): 440,91 Ferro (mg): 6,93 Retinol (mg): 588,06 Vitamina C (mg): 154,04 Energia (Kcal): 1183,01 | | | | | |