

| 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"> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> </ul>   | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA |               |
| COLAÇÃO            |   |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>   | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA |               |
| ALMOÇO             |   |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 20G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• BATATA DOCE COZIDA 35G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 15G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA |               |
| LANCHE             |   |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA 150ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>  | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA |               |
| JANTAR             |   |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ARROZ CARRETEIRO 180G</b></li> </ul>   | FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA |               |
| Tabela Nutricional |   |                    |  |  |                             |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 54,30 Lipídios (g): 28,77 Carboidrato (g): 240,30 Cálcio (mg): 451,29 Ferro (mg): 7,35 Retinol (mg): 747,67 Vitamina C (mg): 114,13 Energia (Kcal): 1401,79 |                    |  |  |                             |               |

| 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"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>                   |
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MELÃO 170G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• POLENTA 100G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• PURÊ DE BATATA 60G</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• BARREADO 56G</li> <li>• FAROFA DE BANANA 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul> |  |
| LANCHE                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA 150ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> <li>• MAMÃO 122G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G</li> </ul>  |  |
| JANTAR                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G</b></li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CANJA 200G</b></li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>   |  |
| <b>Tabela Nutricional</b> |  |   |   |  |   |  |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 51,33 Lipídios (g): 22,30 Carboidrato (g): 190,71 Cálcio (mg): 423,54 Ferro (mg): 6,36 Retinol (mg): 422,83 Vitamina C (mg): 146,84 Energia (Kcal): 1134,15  |   |   |  |   |  |

| 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"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> |
| COLAÇÃO                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul>                |
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>• BATATA DOCE COZIDA 35G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G</li> <li>• BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>• COUVE-FLORE REFOGADA 25G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul> |  |
| LANCHE                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• MINGAU DE AVEIA 200G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>  |  |
| JANTAR                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> </ul>   |  |
| <b>Tabela Nutricional</b> |   |  |  |  |  |  |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 50,32 Lipídios (g): 21,79 Carboidrato (g): 177,73 Cálcio (mg): 336,54 Ferro (mg): 6,27 Retinol (mg): 622,97 Vitamina C (mg): 115,49 Energia (Kcal): 1070,80   |  |  |  |  |  |

| 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"> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• LEITE 150ML</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> <li>• MANTEIGA 5G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>         |
| COLAÇÃO                   | RECESSO - TIRADENTES   | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul> |
| ALMOÇO                    | RECESSO - TIRADENTES   | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• QUIRERA 60G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> <li>• FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 20G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• STROGONOFF DE FRANGO 70G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul> |  |
| LANCHE                    | RECESSO - TIRADENTES   | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MANGA 150ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>• BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREME DE MORANGO 100G</li> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>   |  |
| JANTAR                    | RECESSO - TIRADENTES   | FERIADO - TIRADENTES | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>  |  |
| <b>Tabela Nutricional</b> |  |                      |   |  |   |  |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 47,44 Lipídios (g): 22,63 Carboidrato (g): 170,08 Cálcio (mg): 380,84 Ferro (mg): 5,15 Retinol (mg): 444,29 Vitamina C (mg): 90,60 Energia (Kcal): 1045,60 |                      |   |  |   |  |

| 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"> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML</li> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• LEITE 150ML</li> <li>• PÃO INTEGRAL 37,5G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MANTEIGA 5G</li> <li>• SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>• PÃO DE LEITE 37,5G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO DE FORMA 37,5G</li> <li>• QUEIJO 20G</li> <li>• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML</li> </ul>   |                    |               |
| COLAÇÃO          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PERA (1 un / 150G)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MELÃO 170G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>   |                    |               |
| ALMOÇO           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>• MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>• LARANJA (1 un / 150G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• FRANGO À PARMEGIANA (50G DE CARNE E 20G DE MOLHO) 70G</li> <li>• BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>• SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>• BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 35G</li> <li>• CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 95G</li> <li>• <b>LENTILHA REFOGADA 60G</b></li> <li>• FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>• BETERRABA COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>• MELANCIA 340G</li> </ul> |                    |               |
| LANCHE           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE UVA 150ML</li> <li>• SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• MAMÃO 122G</li> <li>• FLOCOS DE ARROZ 15G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO 150ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE 60G</li> </ul>   |                    |               |
| JANTAR           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• CANJA 200G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• POLENTA - JANTAR 120G</li> <li>• CARNE MOÍDA AO SUGO 56G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G</li> </ul>   |                    |               |

**Tabela Nutricional**

|                 |   |
|-----------------|---|
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 62,15 Lipídios (g): 29,69 Carboidrato (g): 213,64 Cálcio (mg): 494,97 Ferro (mg): 7,61 Retinol (mg): 707,31 Vitamina C (mg): 147,99 Energia (Kcal): 1325,82 |
| Cálculo Mensal  | Proteína (g): 52,58 Lipídios (g): 24,15 Carboidrato (g): 192,10 Cálcio (mg): 407,56 Ferro (mg): 6,43 Retinol (mg): 562,57 Vitamina C (mg): 125,30 Energia (Kcal): 1159,95 |