

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"> • LEITE DE SOJA COM CACAU 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA SALSÁ COZIDA 50G • SALADA DE TOMATE 40G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 180G) • FRANGO AO SUGO 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,97 Lipídios (g): 26,48 Carboidrato (g): 208,41 Cálcio (mg): 194,80 Ferro (mg): 8,98 Retinol (mg): 442,98 Vitamina C (mg): 133,59 Energia (Kcal): 1265,23					

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 SEM LEITE 37,5G • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • SUCO DE LARANJA 150ML • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G
COLAÇÃO	<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"> • MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<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"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE TOMATE 40G <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE CENOURA 25G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS COZIDO 50G <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE ALFACE 15G <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G <ul style="list-style-type: none"> • BARREADO 56G • FAROFA DE CENOURA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA 100G • LARANJA (1 un / 150G) <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE CHUCHU 20G • LARANJA (1 un / 150G) • PICADINHO DE CARNE 56G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML 	
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"> • RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 56G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,43 Lipídios (g): 21,59 Carboidrato (g): 173,52 Cálcio (mg): 164,78 Ferro (mg): 7,41 Retinol (mg): 403,28 Vitamina C (mg): 135,51 Energia (Kcal): 1058,30					

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 SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<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"> • MELÃO 170G 	<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"> • 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 PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G 	<ul style="list-style-type: none"> • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE PEPINO 35G <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • POSTA ASSADA AO SUGO 56G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ACELGA 20G <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 180G) <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM 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 COM LEITE DE SOJA 200G • MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM OVOS - JANTAR 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,17 Lipídios (g): 18,81 Carboidrato (g): 166,55 Cálcio (mg): 158,46 Ferro (mg): 7,14 Retinol (mg): 667,16 Vitamina C (mg): 109,49 Energia (Kcal): 1001,50					

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 DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO SEM LEITE 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G 	<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"> • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • PERA (1 un / 150G) • SALADA DE TOMATE 40G • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • BRÓCOLIS COZIDO 50G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • MELANCIA 340G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G) • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	
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 SEM OVOS 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,81 Lipídios (g): 22,70 Carboidrato (g): 158,37 Cálcio (mg): 152,69 Ferro (mg): 6,39 Retinol (mg): 402,31 Vitamina C (mg): 89,20 Energia (Kcal): 993,35					

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 SEM LEITE 37,5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA COM CACAU 150ML 		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BRÓCOLIS COZIDO 50G • FRANGO AO SUGO 56G • SALADA DE ALFACE 15G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO SEM OVOS 65G • SALADA DE ABOBRINHA 30G <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • PICADINHO DE CARNE 56G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 180G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE VEGANO 65G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML <ul style="list-style-type: none"> • MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE ARROZ 15G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO SEM LEITE 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - 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 SEM OVOS 180G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,39 Lipídios (g): 28,91 Carboidrato (g): 189,76 Cálcio (mg): 166,42 Ferro (mg): 7,78 Retinol (mg): 655,85 Vitamina C (mg): 150,33 Energia (Kcal): 1211,09					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 49,65 Lipídios (g): 22,81 Carboidrato (g): 174,99 Cálcio (mg): 163,89 Ferro (mg): 7,36 Retinol (mg): 524,60 Vitamina C (mg): 122,51 Energia (Kcal): 1077,59					