

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"> ● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● PURÊ DE AIPIM 65G FEN 13,91 ● SALADA DE TOMATE 60G FEN 22,88 ● ABACAXI 100G FEN 31,90 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● BATATA PALHA 25G FEN 86,04 ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G FEN 18,96 ● MELANCIA 150G FEN 10,29 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 5,19 Lipídios (g): 6,53 Carboidrato (g): 68,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 38,19 Vitamina C (mg): 86,96 Energia (Kcal): 339,54					

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"> ● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● FAROFA DE REPOLHO FENIL (30) 30G FEN 14,96 ● MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00 ● SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G FEN 14,76 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● POLENTA CREMOSA 60G FEN 50,47 ● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G FEN 16,35 ● LARANJA (1 un / 100G) FEN 30,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G FEN 22,36 ● ABACAXI 100G FEN 31,90 ● MACARRÃO PARAFUSO, ABOBRINHA E CENOURA FENIL (30) 30G FEN 24,69 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G FEN 52,14 ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G FEN 9,32 ● CAQUI (1 un / 120G) FEN 34,28 ● SALADA DE PEPINO 40G FEN 13,24 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● ABOBRINHA REFOGADA 35G FEN 33,19 ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G FEN 21,91 ● ABACAXI 100G FEN 31,90 ● SALADA DE ALFACE 15G FEN 7,97 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,69 Lipídios (g): 2,19 Carboidrato (g): 45,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 193,17 Vitamina C (mg): 62,54 Energia (Kcal): 208,10					

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"> ● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G FEN 33,49 ● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G FEN 16,35 ● ABACAXI 100G FEN 31,90 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● BATATA PALHA 25G FEN 86,04 ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G FEN 18,96 ● LARANJA (1 un / 100G) FEN 30,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● FAROFA DE REPOLHO FENIL (30) 30G FEN 14,96 ● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G FEN 26,85 ● MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● MACARRÃO PARAFUSO, ABOBRINHA E CENOURA FENIL (30) 30G FEN 24,69 ● ABACAXI 100G FEN 31,90 ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G FEN 14,63 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● SALADA DE VAGEM COM TOMATE 40G FEN 28,29 ● CAQUI (1 un / 120G) FEN 34,28 ● BATATA DOCE ASSADA 40G FEN 42,00 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,76 Lipídios (g): 4,27 Carboidrato (g): 49,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 615,86 Vitamina C (mg): 71,73 Energia (Kcal): 238,84					

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"> ● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G FEN 52,14 ● LARANJA (1 un / 100G) FEN 30,00 ● SALADA DE TOMATE (20) 20G FEN 8,80 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● FAROFA DE ESPINAFRE FENIL (30) 30G FEN 21,24 ● SALADA DE REPOLHO 40G FEN 18,93 ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G FEN 21,91 ● MAÇÃ (1 un / 100G) FEN 8,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● BATATA PALHA 25G FEN 86,04 ● SALADA DE PEPINO 40G FEN 13,24 ● CAQUI (1 un / 120G) FEN 34,28 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 3,72 Lipídios (g): 5,76 Carboidrato (g): 48,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 202,50 Vitamina C (mg): 59,25 Energia (Kcal): 253,12					

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"> ● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● POLENTA CREMOSA 60G FEN 50,47 ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G FEN 12,23 <ul style="list-style-type: none"> ● ABACAXI 100G FEN 31,90 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● VAGEM REFOGADA 40G FEN 34,18 ● SALADA DE PEPINO 40G FEN 13,24 <ul style="list-style-type: none"> ● ABACAXI 100G FEN 31,90 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● SALADA DE ALFACE 15G FEN 7,97 ● LARANJA (1 un / 100G) FEN 30,00 ● BATATA ASSADA COM AZEITE E ORÉGANO 50G FEN 38,08 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ BRANCO (30G) 30G FEN 33,26 ● SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G FEN 27,40 <ul style="list-style-type: none"> ● CAQUI (1 un / 120G) FEN 34,28 ● BRÓCOLIS COZIDO (30) 30G FEN 38,25 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 4,12 Lipídios (g): 0,74 Carboidrato (g): 41,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 129,52 Vitamina C (mg): 72,41 Energia (Kcal): 176,90					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 3,96 Lipídios (g): 3,45 Carboidrato (g): 48,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 276,16 Vitamina C (mg): 69,09 Energia (Kcal): 230,56					