

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 INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO (DIETA) 100G • FAROFA DE REPOLHO (DIETA) 30G • SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G • GOIABA (1 un / 80G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,03 Lipídios (g): 7,95 Carboidrato (g): 73,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 147,52 Vitamina C (mg): 55,29 Energia (Kcal): 503,51					

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 INTEGRAL (DIETA) 80G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G ● ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G ● VAGEM REFOGADA (DIETA) 40G ● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G ● POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G ● SALADA DE PEPINO 40G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● BARREADO (DIETA) 90G ● FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G ● PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G <ul style="list-style-type: none"> ● CAQUI (1 un / 120G) ● SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,15 Lipídios (g): 7,74 Carboidrato (g): 81,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 142,63 Vitamina C (mg): 49,53 Energia (Kcal): 530,61					

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 INTEGRAL (DIETA) 80G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● STROGONOFF DE CARNE (DIETA) 90G ● BATATA REFOGADA (DIETA) 50G ● SALADA DE ALFACE 15G ● ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G ● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL ALHO E ÓLEO (DIETA) 80G ● SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G ● SAGU DE UVA DIET 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● POSTA ASSADA AO MOLHO (DIETA) 100G ● FAROFA DE COUVE (DIETA) 30G ● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS (DIETA) 40G ● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS (DIETA) 80G ● QUIRERA (DIETA) 70G ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● SALADA DE REPOLHO ROXO 40G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,58 Lipídios (g): 9,10 Carboidrato (g): 83,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 157,53 Vitamina C (mg): 47,63 Energia (Kcal): 563,60					

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 INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G • PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G • SALADA DE TOMATE 60G <ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G • PICADINHO DE CARNE (DIETA) 80G • FAROFA DE ESPINAFRE (DIETA) 30G <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE REPOLHO 40G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G • FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G • STROGONOFF DE CARNE (DIETA) 90G • BATATA REFOGADA (DIETA) 50G <ul style="list-style-type: none"> • SALADA DE PEPINO 40G • SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,42 Lipídios (g): 8,34 Carboidrato (g): 86,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,84 Vitamina C (mg): 53,48 Energia (Kcal): 563,77					

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 INTEGRAL (DIETA) 80G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO (DIETA) 100G ● POLENTA CREMOSA (DIETA) 60G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (DIETA) 80G ● ABOBRINHA REFOGADA (DIETA) 35G <ul style="list-style-type: none"> ● CAQUI (1 un / 120G) ● SALADA DE ALFACE 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G ● FEIJÃO CARIOCA (DIETA) 90G ● QUIBE ASSADO SEM MOLHO (DIETA) 100G ● VAGEM REFOGADA (DIETA) 40G ● SALADA DE TOMATE 60G <ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL (DIETA) 80G ● FEIJÃO PRETO (DIETA) 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO (DIETA) 90G ● BATATA ASSADA COM ALECRIM (DIETA) 50G <ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,05 Lipídios (g): 10,87 Carboidrato (g): 74,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 133,62 Vitamina C (mg): 35,26 Energia (Kcal): 534,63					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,17 Lipídios (g): 8,88 Carboidrato (g): 80,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 135,73 Vitamina C (mg): 47,25 Energia (Kcal): 542,52					