

| Observações        |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                          |               |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 31/08                                                                  | Terça-Feira, 01/09                                                                                                                                                                                                                          | Quarta-Feira, 02/09                                                                                                                                                                                                                                                                        | Quinta-Feira, 03/09                                                                                                                                                                                                                                  | Sexta-Feira, 04/09                                                                                                                                                                                                                                       | Sábado, 05/09 |
| ALMOÇO             |                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G</b></li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G</b></li> <li>• <b>MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA AO SUGO 80G</b></li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G</b></li> <li>• AIPIM COM MOLHO 60G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 30G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b></li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                          |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 40,87 Lipídios (g): 9,72 Carboidrato (g): 115,06 Energia (Kcal): 702,71 |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                          |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 07/09                                                                  | Terça-Feira, 08/09                         | Quarta-Feira, 09/09                                                                                                                                                                                                                  | Quinta-Feira, 10/09                                                                                                                                                                                                                            | Sexta-Feira, 11/09                                                                                                                                                                                                                                                        | Sábado, 12/09 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | FERIADO - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL                                                     | FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b></li> <li>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G</b></li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• SAGU DE UVA 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• BATATA ASSADA COM AZEITE E ORÉGANO 50G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• <b>ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G</b></li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                       |                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 45,87 Lipídios (g): 8,28 Carboidrato (g): 102,66 Energia (Kcal): 664,25 |                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 14/09                                                                                                                                                                                                                           | Terça-Feira, 15/09                                                                                                                                                                                                                                                    | Quarta-Feira, 16/09                                                                                                                                                                                                                                           | Quinta-Feira, 17/09                                                                                                                                                                                                                                        | Sexta-Feira, 18/09                                                                                                                                                                                                                                    | Sábado, 19/09 |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G</b></li> <li>• <b>PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G</b></li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b></li> <li>• FAROFA DE CENOURA 45G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G</b></li> <li>• QUIRERA 70G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G</b></li> <li>• COUVE-FLOR COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 40,79 Lipídios (g): 9,94 Carboidrato (g): 100,55 Energia (Kcal): 647,47                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 21/09                                                                                                                                                                                                                                      | Terça-Feira, 22/09                                                                                                                                                                                                                                                                         | Quarta-Feira, 23/09                                                                                                                                                                                                                                   | Quinta-Feira, 24/09                                                                                                                                                                                                            | Sexta-Feira, 25/09                                                                                                                                                                                                                                                    | Sábado, 26/09 |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G</b></li> <li>• BATATA SALSA REFOGADA 40G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>ALMÔNDEGAS DE SOJA ASSADAS AO SUGO 100G</b></li> <li>• <b>MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G</b></li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA ASSADO 90G</b></li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> <li>• <b>HAMBÚRGUER DE ERVILHA 65G</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>CARNE MOÍDA DE SOJA AO SUGO 100G</b></li> <li>• FAROFA DE REPOLHO 30G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 38,74 Lipídios (g): 5,35 Carboidrato (g): 97,31 Energia (Kcal): 586,30                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |

| Tipo de Refeição          | Segunda-Feira, 28/09                                                                                                                                                                                                                            | Terça-Feira, 29/09                                                                                                                                                                                                              | Quarta-Feira, 30/09                                                                                                                                                                                                                                    | Quinta-Feira, 01/10 | Sexta-Feira, 02/10 | Sábado, 03/10 |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|---------------|
| ALMOÇO                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>BOLINHO DE CARNE DE SOJA AO SUGO 90G</b></li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• <b>HAMBÚRGUER DE SOJA ASSADO 40G</b></li> <li>• PURÊ DE AIPIM 65G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• <b>CARNE MOÍDA DE SOJA REFOGADA 100G</b></li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO COM CENOURA 80G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul> |                     |                    |               |
| <b>Tabela Nutricional</b> |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |                     |                    |               |
| Cálculo Semanal           | Proteína (g): 32,87 Lipídios (g): 10,32 Carboidrato (g): 102,58 Energia (Kcal): 627,52                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |                     |                    |               |
| Cálculo Mensal            | Proteína (g): 39,87 Lipídios (g): 8,56 Carboidrato (g): 103,26 Energia (Kcal): 642,75                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |                     |                    |               |