1º SEMANA								
Segunda-feira 01-02								
PREPARAÇÃO	**PERCAPITA**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**VIT C**	**CALCIO**	**FERRO**	**KCAL**
Assado de Panela	130g	0,86	35,77	23,96	0,64	16,31	3,93	372,01
Arroz	200g	160	14,28	1,32		56	8,64	730
Feijão	80g	49,04	18	0,86	3,6	66,4	5,36	269,6
Legumes Sauté	80g	8,79	1,08	0,15	9,94	12,53	0,44	38,45
Salada: Alface, Repolho e Abacaxi	80g	6,32	1,48	0,37	40,64	59,3	1,26	32,6
TOTAL DE KCAL								**1.442,66**

Terça-feira 02-02								
PREPARAÇÃO	**PERCAPITA**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**VIT C**	**CALCIO**	**FERRO**	**KCAL**
Frango á Passarinho	150g	1,38	62	12,2	1,52	37,4	3,04	500
Arroz	200g	160	14,28	1,32		56	8,64	730
Feijão	80g	49,04	18	0,86	3,6	66,4	5,36	269,6
Polenta Cremosa	80g	7,95	11,35	14,02	1,14	5,58	0,38	78,82
Salada: Alface, Acelga e Cenoura	80g	5,05	1,6	0,28	33,61	43,38	1,42	24,64
TOTAL DE KCAL								**1.603,06**

Quarta-feira 03-02								
PREPARAÇÃO	**PERCAPITA**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**VIT C**	**CALCIO**	**FERRO**	**KCAL**
Churrasco	130g	0,61	33,79	22,81	0,48	15,55	3,72	352,26
Arroz	200g	160	14,28	1,32		56	8,64	730
Feijão	80g	49,04	18	0,86	3,6	66,4	5,36	269,6
Mandioca Cozida	80g	21,52	2,49	0,31	38,56	72,8	2,88	96
Salada: Vinagrete	80g	8,79	1,08	0,15	9,94	12,53	0,44	38,45
TOTAL DE KCAL								**1.486,31**

Quinta-feira 04-02								
PREPARAÇÃO	**PERCAPITA**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**VIT C**	**CALCIO**	**FERRO**	**KCAL**
Frango ao Xadrez	130g		35,65	23,95		14,31	3,91	368,21
Arroz	200g	160	14,28	1,32		56	8,64	730
Feijão	80g	49,04	18	0,86	3,6	66,4	5,36	269,6
Macarrão ao Alho e Óleo	80g	60,16	10	0,96		21,6	1,04	295,2
Salada: Folhas Mistas com Beterraba	80g	6,5	1,78	0,32	38,64	48,3	0,9	32,7
TOTAL DE KCAL								**1.695,71**

Sexta- feira 05-02								
PREPARAÇÃO	**PERCAPITA**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**VIT C**	**CALCIO**	**FERRO**	**KCAL**
Strogonoff de Carne	130g	3,89	21,45	19,21	1,72	30,84	2,76	278,32
Arroz	200g	160	14,28	1,32		56	8,64	730
Feijão	80g	49,04	18	0,86	3,6	66,4	5,36	269,6
Batata Palha	80g	14,05	1,21	9,65	5,2	5,62	0,22	145,1
Salada: Repolho, Rúcula e Tomate	80g	5,51	1,15	0,362	25,92	19,51	0,56	25,49
TOTAL DE KCAL								**1.448,51**

2º SEMANA

Segunda-feira 08-02

PREPARAÇÃO	PERCAPITA	CHO	PTN	LIP	VIT C	CALCIO	FERRO	KCAL
Costela Ensopada com Mandioca	150g	4,3	33,8	46,87	3,66	20	3,56	467,52
Arroz	200g	160	14,28	1,32		56	8,64	730
Feijão	80g	49,04	18	0,86	3,6	66,4	5,36	269,6
Farofa	80g	51,84	32,85	19,9	8,4	36,73	1,86	390,2
Salada: Repolho Misto com Tomate	80g	3,65	0,81	0,23	18,28	17,51	0,38	17,09
TOTAL DE KCAL								**1.774,71**

Terça-feira 09-02

PREPARAÇÃO	PERCAPITA	CHO	PTN	LIP	VIT C	CALCIO	FERRO	KCAL
Frango Acebolado	130g		27,17	12,04	1,3	14,3	0,96	223,6
Arroz	200g	160	14,28	1,32		56	8,64	730
Feijão	80g	49,04	18	0,86	3,6	66,4	5,36	269,6
Batata Doce	80g	51,84	5,79	1,96	8,6	37,78	2,06	248,29
Salada: Acelga, Rúcula e Cenoura	80g	3,7	1,37	0,21	28,88	94,13	2,03	19,55
TOTAL DE KCAL								**1.491,04**

Quarta-feira 10-02

PREPARAÇÃO	PERCAPITA	CHO	PTN	LIP	VIT C	CALCIO	FERRO	KCAL
Bife á Juliana	130g	1,61	22,56	20,23	0,64	18,61	2,34	300,13
Arroz	200g	160	14,28	1,32		56	8,64	730
Tutu de Feijão	80g	56,32	18	0,86	3,6	66,4	5,36	298,41
Legumes ao Alho e Óleo	80g	8,79	1,08	0,15	9,94	12,53	0,44	38,45
Salada: Repolho, Couve e Manga	80g	8,03	1,52	0,35	56,32	17,11	0,71	35,9
TOTAL DE KCAL								**1.402,89**

Quinta-feira 11-02

PREPARAÇÃO	PERCAPITA	CHO	PTN	LIP	VIT C	CALCIO	FERRO	KCAL
Frango á Dorê	150g	1,38	62	12,2	1,52	37,4	3,04	500
Arroz	200g	160	14,28	1,32		56	8,64	730
Feijão	80g	49,04	18	0,86	3,6	66,4	5,36	269,6
Macarrão ao Alho e Óleo	80g	60,16	10	0,96		21,6	1,04	295,2
Salada: Repolho, Alface e Beterraba	80g	6,5	1,78	0,32	38,64	48,3	0,9	32,7
TOTAL DE KCAL								**1.727,50**

Sexta- feira 12-02

PREPARAÇÃO	PERCAPITA	CHO	PTN	LIP	VIT C	CALCIO	FERRO	KCAL
Feijoada Completa	220g	14,67	18,3	27,61	5,76	53,01	2,73	379,08
Arroz	200g	160	14,28	1,32		56	8,64	730
Virado de Couve	80g	51,84	32,85	19,9	8,4	36,73	4,89	393,6
Salada: Laranja em Rodelas	80g	9,44	0,75	0,04	42,56	32	0,08	37,6
TOTAL DE KCAL								**1.540,28**

3º SEMANA								
Segunda-feira 15-02								
PREPARAÇÃO	**PERCAPITA**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**VIT C**	**CALCIO**	**FERRO**	**KCAL**
Churrasco	130g	0,61	33,79	22,81	0,48	15,55	3,72	352,26
Arroz	200g	160	14,28	1,32		56	8,64	730
Feijão	80g	49,04	18	0,86	3,6	66,4	5,36	269,6
Mandioca Cozida	80g	21,52	2,49	0,31	38,56	72,8	2,88	96
Salada: Quibe ao Vinagrete	80g	8,48	1,6	0,96	12,96	15,2	0,48	45,6
TOTAL DE KCAL								**1.493,46**

Quarta-feira 17-02								
PREPARAÇÃO	**PERCAPITA**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**VIT C**	**CALCIO**	**FERRO**	**KCAL**
Músculo ao Molho de Cebola	130g	2,52	23,22	28,32	5,82	19,71	2,79	423,65
Arroz	200g	160	14,28	1,32		56	8,64	730
Feijão	80g	49,04	18	0,86	3,6	66,4	5,36	269,6
Purê de Kabutiá	80g	7,84	0,96	0,24	33,6	9,6	0,56	32
Salada: Alface, Couve e Cenoura	80g	4,77	1,66	0,35	41,58	49,1	6,8	27
TOTAL DE KCAL								**1.482,25**

Quinta-feira 18-02								
PREPARAÇÃO	**PERCAPITA**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**VIT C**	**CALCIO**	**FERRO**	**KCAL**
Frango com Legumes	130g	0,26	28,56	12,16	1,43	15,69	0,98	273,56
Arroz	200g	160	14,28	1,32		56	8,64	730
Feijão Tropeiro de Cuscuz	80g	39,39	11,54	4,02	3,41	7,94	0,21	264,52
Salada: Acelga, Alface e Abacaxi	80g	4,44	1,03	0,22	3,88	23,6	0,95	22,7
TOTAL DE KCAL								**1.290,78**

Sexta- feira 19-02								
PREPARAÇÃO	**PERCAPITA**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**VIT C**	**CALCIO**	**FERRO**	**KCAL**
Costela de Panela	150g		33,3	46,81		16,5	3,48	564,1
Arroz	200g	160	14,28	1,32		56	8,64	730
Feijão	80g	49,04	18	0,86	3,6	66,4	5,36	269,6
Legumes Sauté	80g	8,79	1,08	0,15	9,94	12,53	0,44	38,45
Salada: Folhas Mistas com Beterraba	80g	6,5	1,78	0,32	38,64	48,3	0,9	32,7
TOTAL DE KCAL								**1.634,85**

4º SEMANA

Segunda-feira 22-02

PREPARAÇÃO	PERCAPITA	CHO	PTN	LIP	VIT C	CALCIO	FERRO	KCAL
Cozido á Baiana	130g	32,82	15,69	1,33	8,76	18,01	2,47	286,52
Arroz	200g	160	14,28	1,32		56	8,64	730
Feijão	80g	49,04	18	0,86	3,6	66,4	5,36	269,6
Macarrão ao Alho e Óleo	80g	60,16	10	0,96		21,6	1,04	295,2
Salada: Repolho, Alface e Tomate	80g	3,65	0,81	0,23	18,28	17,51	0,38	17,09
TOTAL DE KCAL								**1.598,41**

Terça-feira 23-02

PREPARAÇÃO	PERCAPITA	CHO	PTN	LIP	VIT C	CALCIO	FERRO	KCAL
Frango Grelhado	130g		27,17	12,04	1,3	14,3	0,96	223,6
Arroz	200g	160	14,28	1,32		56	8,64	730
Feijão	80g	49,04	18	0,86	3,6	66,4	5,36	269,6
Creme de Repolho	80g	5,88	2,13	4,72	10,07	66,2	0,32	71,75
Salada: Couve, Alface e Beterraba	80g	6,71	1,88	0,34	39,03	52,9	0,95	36,6
TOTAL DE KCAL								**1.331,55**

Quarta-feira 24-02

PREPARAÇÃO	PERCAPITA	CHO	PTN	LIP	VIT C	CALCIO	FERRO	KCAL
Churrasco	130g	0,61	33,79	22,81	0,48	15,55	3,72	352,26
Arroz	200g	160	14,28	1,32		56	8,64	730
Feijão	80g	49,04	18	0,86	3,6	66,4	5,36	269,6
Mandioca Cozida	80g	21,52	2,49	0,31	38,56	72,8	2,88	96
Salada: Vinagrete	80g	8,79	1,08	0,15	9,94	12,53	0,44	38,45
TOTAL DE KCAL								**1.486,31**

Quinta-feira 25-02

PREPARAÇÃO	PERCAPITA	CHO	PTN	LIP	VIT C	CALCIO	FERRO	KCAL
Frango á Portuguesa	130g	0,86	24,57	10,85	1,81	14,87	0,88	205,04
Arroz	200g	160	14,28	1,32		56	8,64	730
Feijão	80g	49,04	18	0,86	3,6	66,4	5,36	269,6
Beterraba á Juliana	80g	7,97	1,35	0,14	2,88	12,8	0,63	35,2
Salada: Acelga, Alface e Cenoura	80g	5,05	1,6	0,28	33,61	43,38	1,42	24,64
TOTAL DE KCAL								**1.264,48**

Sexta- feira 26-02

PREPARAÇÃO	PERCAPITA	CHO	PTN	LIP	VIT C	CALCIO	FERRO	KCAL
Feijoada Completa	220g	14,67	18,3	27,61	5,76	53,01	2,73	379,08
Arroz	200g	160	14,28	1,32		56	8,64	730
Virado de Couve	80g	51,84	32,85	19,9	8,4	36,73	4,89	393,6
Salada: Laranja em Rodelas	80g	9,44	0,75	0,04	42,56	32	0,08	37,6
TOTAL DE KCAL								**1.540,28**