

Observações						
OBSERVAÇÃO: ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLÚTEN/TRAÇOS DE GLÚTEN. TODOS OS UTENSÍLIOS UTILIZADOS, INCLUINDO ESPONJA, DEVEM SER IDENTIFICADOS, ARMAZENADOS E HIGIENIZADOS SEPARADAMENTE.						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 05/05	Terça-Feira, 06/05	Quarta-Feira, 07/05	Quinta-Feira, 08/05	Sexta-Feira, 09/05	Sábado, 10/05
DESJEJUM	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• LEITE DE COCO 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• LEITE DE COCO 190 ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	
COLAÇÃO	• LARANJA 100 G	• MANGA 70 G	• CAQUI 135 G	• KIWI 80 G	• MAMÃO 75 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G • POLENTA 120 G • SALADA DE PEPINO 40 G • MAÇÃ 105 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MELÃO 136 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G • SALADA DE REPOLHO 23 G • PONKAN 200 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE VAGEM 30 G • MAÇÃ 105 G	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20 G	• MAMÃO 75 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20 G	• MANGA 70 G • FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	
JANTAR	• POLENTA - JANTAR 120 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G	• CANJA 200 G	• ESCONDIDINHO DE CARNE SEM LEITE 170 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,94 Lipídios (g): 30,01 Carboidrato (g): 182,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 293,78 Vitamina C (mg): 180,11 Energia (Kcal): 1182,16					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 12/05	Terça-Feira, 13/05	Quarta-Feira, 14/05	Quinta-Feira, 15/05	Sexta-Feira, 16/05	Sábado, 17/05
DESJEJUM	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• LEITE DE COCO 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	• LEITE DE COCO 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• LEITE DE COCO 190 ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	
COLAÇÃO	• MELÃO 136 G	• PONKAN 200 G	• MAÇÃ 105 G	• MANGA 70 G	• MELÃO 136 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • FRANGO AO SUGO 70 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE ACELGA 20 G • MANGA 70 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • PICADINHO DE CARNE 70 G • QUIBEBE 50 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • KIWI 80 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • BARREADO 70 G • FAROFA DE CENOURA 30 G • SALADA DE ALFACE 15 G • PONKAN 200 G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20 G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20 G • BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE COCO 190 ML	• MAMÃO 75 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20 G	• SUCO DE UVA 200 ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15 G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO 180 ML	
JANTAR	• QUIRERA - JANTAR 120 G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5 G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180 G	• POLENTA - JANTAR 120 G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,23 Lipídios (g): 30,59 Carboidrato (g): 170,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 604,99 Vitamina C (mg): 189,25 Energia (Kcal): 1159,17					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 19/05	Terça-Feira, 20/05	Quarta-Feira, 21/05	Quinta-Feira, 22/05	Sexta-Feira, 23/05	Sábado, 24/05
DESJEJUM	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• LEITE DE COCO 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	• LEITE DE COCO 190 ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	
COLAÇÃO	• MELÃO 136 G	• CAQUI 135 G	• MAÇÃ 105 G	• KIWI 80 G	• LARANJA 100 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G • FAROFA DE COUVE 30 G • SALADA DE PEPINO 40 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MANGA 70 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO SUGO 70 G • POLENTA 100 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • POLENTA 120 G • SALADA DE CENOURA 25 G • CAQUI 135 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO SUGO 70 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • MAMÃO 75 G	
LANCHE	• MAÇÃ 105 G • MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE COCO 200 G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20 G	• MAMÃO 75 G • FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• MANGA 70 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20 G	
JANTAR	• ARROZ 95 G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G	• ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE 170 G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180 G	• RISOTO DE FRANGO 200 G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,13 Lipídios (g): 34,07 Carboidrato (g): 183,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 610,64 Vitamina C (mg): 180,54 Energia (Kcal): 1220,98					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 26/05	Terça-Feira, 27/05	Quarta-Feira, 28/05	Quinta-Feira, 29/05	Sexta-Feira, 30/05	Sábado, 31/05
DESJEJUM	• LEITE DE COCO 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	• LEITE DE COCO 190 ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• SUCO DE UVA 200 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• LEITE DE COCO 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5 G	
COLAÇÃO	• LARANJA 100 G	• CAQUI 135 G	• KIWI 80 G	• MAÇÃ 105 G	• MELÃO 136 G	
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50 G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MAÇÃ 105 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE ACELGA 20 G • MELÃO 136 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • QUIRERA 60 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45 G • MANGA 70 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60 G • FAROFA DE CENOURA 30 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • PONKAN 200 G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20 G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO 180 ML	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20 G	• MAMÃO 75 G • FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA DE COCO 8 G	
JANTAR	• POLENTA - JANTAR 120 G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60 G	• ARROZ CARRETEIRO 180 G	• CANJA 200 G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100 G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,40 Lipídios (g): 28,10 Carboidrato (g): 192,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 362,94 Vitamina C (mg): 165,77 Energia (Kcal): 1214,92					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 51,68 Lipídios (g): 30,69 Carboidrato (g): 182,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 468,09 Vitamina C (mg): 178,92 Energia (Kcal): 1194,31					