

Observações						
OBSERVAÇÃO: ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLUTÊN/TRAÇOS DE GLÚTEN. TODOS OS UTENSÍLIOS UTILIZADOS, INCLUINDO ESPONJA, DEVEM SER IDENTIFICADOS, ARMAZENADOS E HIGIENIZADOS SEPARADAMENTE.						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 30/06	Terça-Feira, 01/07	Quarta-Feira, 02/07	Quinta-Feira, 03/07	Sexta-Feira, 04/07	Sábado, 05/07
DESJEJUM		• LEITE 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • QUEIJO 20 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO		• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • PICADINHO DE CARNE 70 G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MELÃO 170 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • FRANGO ASSADO 60 G • QUIBEBE 50 G • SALADA DE ACELGA 20 G • LARANJA 150 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • BARREADO 70 G • FAROFA DE BANANA 30 G • SALADA DE ALFACE 15 G • MAMÃO 122 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
LANCHE		• BANANA CATURRA 182 G • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20 G	• BATIDA DE MAÇÃ 190 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
JANTAR		• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180 G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180 G	• SUCO DE LARANJA 200 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • RECHEIO DE FRANGO DESFIADO 35 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,55 Lipídios (g): 29,94 Carboidrato (g): 176,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 894,61 Vitamina C (mg): 141,08 Energia (Kcal): 1188,28					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/07	Terça-Feira, 22/07	Quarta-Feira, 23/07	Quinta-Feira, 24/07	Sexta-Feira, 25/07	Sábado, 26/07
DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190 ML • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60 G	• PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • QUEIJO 20 G	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • FAROFA DE COUVE 20 G • SALADA DE BETERRABA 35 G • SALADA DE FRUTA 70 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G • CENOURA REFOGADA 50 G • SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 30 G • LARANJA 150 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ACELGA 20 G • BANANA CATURRA 182 G	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20 G	• MINGAU DE AVEIA 200 G • MAÇÃ 137 G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190 ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60 G	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ CARRETEIRO 180 G	• QUIRERA - JANTAR 120 G • FRANGO AO SUGO 70 G	• ARROZ 95 G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 63,43 Lipídios (g): 36,31 Carboidrato (g): 204,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 514,97 Vitamina C (mg): 83,80 Energia (Kcal): 1383,37					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
DESJEJUM	• LEITE 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • QUEIJO 20 G	• SUCO DE MAÇÃ 200 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • MANTEIGA 8 G	• LEITE 190 ML • PÃO SEM GLÚTEN 37,5 G • QUEIJO 20 G		
ALMOÇO	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO SUGO 70 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65 G • SALADA DE TOMATE 40 G • MAÇÃ 137 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • PICADINHO DE CARNE 70 G • PURÊ DE BATATA 60 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 150 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO PRETO 100 G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70 G • FAROFA DE CENOURA 20 G • SALADA DE BRÓCOLIS 30 G • MAMÃO 122 G	• ARROZ 95 G • FEIJÃO CARIOCA 100 G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50 G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50 G • SALADA DE PEPINO 35 G • SALADA DE FRUTA 70 G		
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 180 ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20 G	• BANANA CATURRA 182 G • FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15 G	• BATIDA DE MAÇÃ 190 ML • SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM TOMATE 70 G	• SUCO DE UVA 200 ML • BOLO DE COCO SEM LEITE E GLÚTEN 50 G		
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180 G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180 G	• POLENTA - JANTAR 120 G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70 G	• RISOTO DE FRANGO 200 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 56,19 Lipídios (g): 33,57 Carboidrato (g): 189,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 485,36 Vitamina C (mg): 114,33 Energia (Kcal): 1277,60					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 58,77 Lipídios (g): 33,30 Carboidrato (g): 190,08 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 617,02 Vitamina C (mg): 113,20 Energia (Kcal): 1282,53					