

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES. ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLÚTEN/TRAÇOS DE GLÚTEN.						
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
ALMOÇO		• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G • MAÇÃ 100G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,07 Lipídios (g): 19,06 Carboidrato (g): 91,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 15,71 Vitamina C (mg): 38,87 Energia (Kcal): 695,03					

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
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE PEPINO 40G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,28 Lipídios (g): 15,31 Carboidrato (g): 83,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,97 Vitamina C (mg): 40,82 Energia (Kcal): 633,77					

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
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • MAÇÃ 100G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,78 Lipídios (g): 13,89 Carboidrato (g): 95,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 200,03 Vitamina C (mg): 32,12 Energia (Kcal): 667,40					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,41 Lipídios (g): 15,87 Carboidrato (g): 90,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 94,62 Vitamina C (mg): 36,76 Energia (Kcal): 665,60					

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES. ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLÚTEN/TRAÇOS DE GLÚTEN.						
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
REGULAR TARDE		• MAÇÃ 100G • ARROZ 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G • LARANJA (1 un / 100G)		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,10 Lipídios (g): 5,23 Carboidrato (g): 61,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 11,77 Vitamina C (mg): 22,66 Energia (Kcal): 370,40					

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
REGULAR TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MAÇÃ 100G	• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G • BANANA (1 un / 130G) • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G	• CHÁ DE CAMOMILA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,14 Lipídios (g): 8,40 Carboidrato (g): 68,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 11,65 Vitamina C (mg): 23,07 Energia (Kcal): 388,71					

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
REGULAR TARDE	• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • MAÇÃ 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G	• SUCO POLPA DE UVA 200ML • BANANA (1 un / 130G) • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• BATATA REFOGADA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G • MAÇÃ 100G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,21 Lipídios (g): 6,58 Carboidrato (g): 63,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 32,28 Vitamina C (mg): 28,03 Energia (Kcal): 370,04					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,79 Lipídios (g): 6,87 Carboidrato (g): 64,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 19,19 Vitamina C (mg): 24,76 Energia (Kcal): 376,93					