

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES. ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLUTÉN/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
ALMOÇO		• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • FRANGO ASSADO 110 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE 60 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE TOMATE 60 G • BANANA 130 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80 G • BATATA SAUTÉ 55 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • MAÇÃ 100 G		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 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • BANANA 130 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • PEITO DE FRANGO GRELHADO 80 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • BATATA REFOGADA 50 G • SALADA DE PEPINO 40 G • BANANA 130 G	
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 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80 G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35 G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • BANANA 130 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80 G • ABOBRINHA REFOGADA 35 G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G • BANANA 130 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80 G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G • MAÇÃ 100 G		
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 GLUTÉN/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
INTEGRAL MANHÃ		• CHÁ DE HORTELÃ DIET 190 ML • PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190 ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G • BANANA 130 G	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO DIET 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • MAÇÃ 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,20 Lipídios (g): 6,63 Carboidrato (g): 62,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 11,57 Vitamina C (mg): 4,64 Energia (Kcal): 337,74					

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
INTEGRAL MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• CHÁ DE HORTELÃ DIET 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML • PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 7,78 Lipídios (g): 8,35 Carboidrato (g): 55,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 13,17 Vitamina C (mg): 4,78 Energia (Kcal): 322,85					

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
INTEGRAL MANHÃ	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO DIET 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • MAÇÃ 100 G • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50 G	• CHÁ DE CAMOMILA DIET 190 ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • BANANA 130 G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190 ML • MARGARINA SEM LEITE 10 G • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • MAÇÃ 100 G	• VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DE SOJA 180 ML • BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,60 Lipídios (g): 10,40 Carboidrato (g): 62,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 14,07 Vitamina C (mg): 5,53 Energia (Kcal): 370,00					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 8,83 Lipídios (g): 8,63 Carboidrato (g): 60,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 13,06 Vitamina C (mg): 5,02 Energia (Kcal): 344,06					