

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. AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.

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		<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110 G ● FEIJÃO PRETO 90 G ● BOLINHO DE CARNE SEM GLÚTEN 90 G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80 G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G ● CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110 G ● FEIJÃO CARIOCA 90 G ● FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110 G ● PURÊ DE BATATA 40 G ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G ● MANGA PICADA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110 G ● FEIJÃO PRETO 90 G ● BIFE GRELHADO 100 G ● CENOURA REFOGADA 30 G ● SALADA DE PEPINO 40 G ● SAGU DE UVA 100 G 		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,07 Lipídios (g): 20,01 Carboidrato (g): 94,47 Cálcio (mg): 111,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 299,43 Vitamina C (mg): 32,79 Energia (Kcal): 712,95					

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	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110 G ● FEIJÃO PRETO 90 G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO 80 G ● CHUCHU REFOGADO 50 G ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G ● CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110 G ● FEIJÃO CARIOCA 90 G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G ● PURÊ DE BATATA 40 G ● SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110 G ● FEIJÃO PRETO 90 G ● PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100 G ● BATATA PALHA 25 G ● SALADA DE ALFACE 15 G ● MANGA PICADA 100 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,86 Lipídios (g): 15,80 Carboidrato (g): 87,21 Cálcio (mg): 108,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 200,39 Vitamina C (mg): 45,01 Energia (Kcal): 644,98					

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	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110 G ● FEIJÃO CARIOCA 90 G ● FRANGO ASSADO 110 G ● ABOBRINHA REFOGADA 35 G ● SALADA DE COUVE-FLOR 30 G ● MANGA PICADA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100 G ● FEIJÃO PRETO 90 G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80 G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80 G ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40 G ● CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110 G ● FEIJÃO CARIOCA 90 G ● PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100 G ● CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40 G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110 G ● FEIJÃO PRETO 90 G ● FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110 G ● BATATA DOCE ASSADA 50 G ● SALADA DE ALFACE 15 G ● BANANA 130 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,87 Lipídios (g): 20,24 Carboidrato (g): 94,33 Cálcio (mg): 79,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1149,67 Vitamina C (mg): 42,14 Energia (Kcal): 709,60					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,23 Lipídios (g): 18,84 Carboidrato (g): 92,24 Cálcio (mg): 97,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 609,81 Vitamina C (mg): 40,19 Energia (Kcal): 691,22					

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. AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.

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		<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA 190 ML ● PÃO FATIADO SEM GLÚTEN 50 G ● QUEIJO 20 G ● MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML ● BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G ● CAQUI 120 G 		RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA 190 ML ● PÃO FATIADO SEM GLÚTEN 50 G ● QUEIJO 20 G ● MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML ● BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G ● CAQUI 120 G 		RECESSO ESCOLAR

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 17,95 Lipídios (g): 21,57 Carboidrato (g): 140,21 Cálcio (mg): 471,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 211,20 Vitamina C (mg): 25,70 Energia (Kcal): 812,77

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	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA SEM GLÚTEN 60 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM GLÚTEN 50 G • QUEIJO 20 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE BANANA 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA SEM GLÚTEN 60 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM GLÚTEN 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,02 Lipídios (g): 21,36 Carboidrato (g): 118,80 Cálcio (mg): 380,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 174,30 Vitamina C (mg): 6,15 Energia (Kcal): 721,03					

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	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G ● MANTEIGA 10 G ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN 50 G ● MAÇÃ 100 G ● IOGURTE DE MORANGO 180 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE BANANA E CANELA SEM GLÚTEN 50 G ● MAMÃO FATIADO 85 G ● CHÁ DE CAMOMILA 190 ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G ● QUEIJO 20 G ● CHÁ DE HORTELÃ 190 ML 		
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G ● MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN 50 G ● IOGURTE DE MORANGO 180 G ● MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE BANANA E CANELA SEM GLÚTEN 50 G ● CHÁ DE CAMOMILA 190 ML ● MAMÃO FATIADO 85 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G ● CHÁ DE HORTELÃ 190 ML ● QUEIJO 20 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,45 Lipídios (g): 21,84 Carboidrato (g): 116,02 Cálcio (mg): 370,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 165,49 Vitamina C (mg): 45,63 Energia (Kcal): 711,47					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,61 Lipídios (g): 21,59 Carboidrato (g): 123,63 Cálcio (mg): 401,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 181,16 Vitamina C (mg): 25,84 Energia (Kcal): 742,57					

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. AS SALADAS DEVEM SER SEM LIMÃO E VINAGRE.						
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		<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150 G ● BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200 ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA 200 ML ● SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E TOMATE 100 G 		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,38 Lipídios (g): 4,03 Carboidrato (g): 54,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 75,01 Vitamina C (mg): 16,83 Energia (Kcal): 297,02					

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	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA 150 G ● CREME DE LEITE 20 G ● MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150 G ● CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA 190 ML ● PÃO FATIADO SEM GLÚTEN 50 G ● QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,65 Lipídios (g): 5,09 Carboidrato (g): 48,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 39,11 Vitamina C (mg): 13,40 Energia (Kcal): 278,12					

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	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80 G ● MOLHO DE CARNE E CENOURA (RESTRIÇÃO) 50 G ● BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MANGA 200 ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJICA 200 G ● MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS (RESTRIÇÃO) 150 G ● CAQUI 120 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,95 Lipídios (g): 7,37 Carboidrato (g): 59,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2366,17 Vitamina C (mg): 33,85 Energia (Kcal): 363,89					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,14 Lipídios (g): 5,63 Carboidrato (g): 53,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 895,11 Vitamina C (mg): 21,77 Energia (Kcal): 314,46					