

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
ALMOÇO		<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100 G ● FEIJÃO PRETO 90 G ● BIFE GRELHADO 100 G ● CENOURA REFOGADA 30 G ● SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60 G ● SAGU DE UVA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100 G ● FEIJÃO CARIOCA 90 G ● BOLINHO DE CARNE SEM GLÚTEN 90 G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA AO SUGO 80 G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G ● PONKAN 80 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100 G ● FEIJÃO PRETO 90 G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110 G ● ABOBRINHA REFOGADA 35 G ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G ● LARANJA 100 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,36 Lipídios (g): 11,26 Carboidrato (g): 83,10 Cálcio (mg): 77,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 178,75 Vitamina C (mg): 51,12 Energia (Kcal): 586,97					

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 INTEGRAL 100 G ● FEIJÃO PRETO 90 G ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 100 G ● BATATA PALHA 25 G ● SALADA DE ALFACE 15 G ● SALADA DE FRUTAS 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100 G ● FEIJÃO CARIOCA 90 G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO 80 G ● CHUCHU REFOGADO 50 G ● SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G ● CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100 G ● FEIJÃO PRETO 90 G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G ● PURÊ DE BATATA 40 G ● SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G ● MELÃO 150 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,04 Lipídios (g): 17,07 Carboidrato (g): 77,45 Cálcio (mg): 108,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 134,64 Vitamina C (mg): 56,15 Energia (Kcal): 624,85					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100 G ● FEIJÃO CARIOCA 90 G ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E SEM OVO 100 G ● FAROFA DE COUVE 30 G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25 G ● CREME DE MANGA 90 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100 G ● FEIJÃO PRETO 90 G ● PICADINHO DE CARNE 100 G ● CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40 G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G ● SALADA DE FRUTAS 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100 G ● FEIJÃO CARIOCA 90 G ● FRANGO ASSADO 110 G ● ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35 G ● SALADA DE COUVE-FLORES COM LIMÃO 30 G ● LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100 G ● FEIJÃO PRETO 90 G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100 G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80 G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G ● CAQUI 120 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,68 Lipídios (g): 19,88 Carboidrato (g): 86,54 Cálcio (mg): 137,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 220,71 Vitamina C (mg): 62,80 Energia (Kcal): 676,89					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,29 Lipídios (g): 16,45 Carboidrato (g): 82,78 Cálcio (mg): 110,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 182,30 Vitamina C (mg): 57,30 Energia (Kcal): 634,30					

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

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 19,18 Lipídios (g): 21,21 Carboidrato (g): 130,31 Cálcio (mg): 477,42 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 299,20 Vitamina C (mg): 31,30 Energia (Kcal): 771,86

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"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA SEM GLÚTEN 60 G • MANGA PICADA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO INTEGRAL SEM GLÚTEN 50 G • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL SEM GLÚTEN 50 G • QUEIJO 20 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA SEM GLÚTEN 60 G • MANGA PICADA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO INTEGRAL SEM GLÚTEN 50 G • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL SEM GLÚTEN 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,41 Lipídios (g): 23,64 Carboidrato (g): 100,47 Cálcio (mg): 457,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 258,29 Vitamina C (mg): 5,40 Energia (Kcal): 678,50					

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"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO INTEGRAL SEM GLÚTEN 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM GLÚTEN 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN 50 G • MANGA PICADA 100 G 		
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO INTEGRAL SEM GLÚTEN 50 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM GLÚTEN 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN 50 G • MANGA PICADA 100 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,89 Lipídios (g): 24,40 Carboidrato (g): 112,31 Cálcio (mg): 405,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 272,35 Vitamina C (mg): 52,46 Energia (Kcal): 722,35					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 17,34 Lipídios (g): 23,26 Carboidrato (g): 112,91 Cálcio (mg): 444,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 274,56 Vitamina C (mg): 29,57 Energia (Kcal): 719,91					

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, 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"> ● SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML ● SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA 150 G ● MANGA PICADA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200 ML ● PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN E LEITE 50 G ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 11,42 Lipídios (g): 4,58 Carboidrato (g): 45,00 Cálcio (mg): 31,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 125,46 Vitamina C (mg): 11,24 Energia (Kcal): 268,42

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"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MANGA PICADA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150 G • PONKAN 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO INTEGRAL SEM GLÚTEN 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,28 Lipídios (g): 6,19 Carboidrato (g): 44,04 Cálcio (mg): 134,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 77,55 Vitamina C (mg): 21,47 Energia (Kcal): 277,08					

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"> ● SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150 G ● CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJICA 200 G ● MANGA PICADA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA 80 G ● MOLHO DE CARNE E CENOURA 50 G ● MANGA PICADA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200 ML ● PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN E LEITE 50 G ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,19 Lipídios (g): 7,37 Carboidrato (g): 56,07 Cálcio (mg): 134,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2336,76 Vitamina C (mg): 30,74 Energia (Kcal): 353,68					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,83 Lipídios (g): 6,18 Carboidrato (g): 48,68 Cálcio (mg): 106,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 912,15 Vitamina C (mg): 22,05 Energia (Kcal): 302,57					