

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 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● FRANGO AO MOLHO 110G ● CHUCHU REFOGADO 50G ● SALADA DE AGRIÃO COM TOMATE 20G ● SAGU DE UVA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA AO SUGO 80G ● SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60G ● SALADA DE FRUTAS SEM BANANA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G ● MAÇÃ 100G 		RECESSO ESCOLAR

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 38,81 Lipídios (g): 18,42 Carboidrato (g): 95,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 100,79 Vitamina C (mg): 48,56 Energia (Kcal): 697,44

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 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE ALFACE 15G ● SALADA DE FRUTAS SEM BANANA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO 80G ● CHUCHU REFOGADO 50G ● SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60G ● CREME DE GOIABA COM LEITE DE SOJA 90G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● CREME DE MILHO SEM LEITE 50G ● SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40G ● MELÃO 150G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,38 Lipídios (g): 17,21 Carboidrato (g): 80,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 118,21 Vitamina C (mg): 39,81 Energia (Kcal): 651,75					

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 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E SEM OVO 100G ● FAROFA DE COUVE 30G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PICADINHO DE CARNE 100G ● CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G ● SALADA DE FRUTAS SEM BANANA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G ● ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G ● SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30G ● MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G ● 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): 41,34 Lipídios (g): 13,12 Carboidrato (g): 91,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 233,16 Vitamina C (mg): 47,23 Energia (Kcal): 644,05					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,49 Lipídios (g): 15,94 Carboidrato (g): 89,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 158,97 Vitamina C (mg): 45,40 Energia (Kcal): 662,38					

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"> • MAÇÃ 100G • RISOTO DE CARNE E ABÓBORA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE ABACAXI 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 		RECESSO ESCOLAR

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 10,93 Lipídios (g): 4,25 Carboidrato (g): 46,31 Cálcio (mg): 9,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 100,23 Vitamina C (mg): 3,11 Energia (Kcal): 268,73

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 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA 150G ● CREME DE LEITE DE SOJA 20G ● MAÇÃ 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G ● MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA 190ML ● PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,96 Lipídios (g): 3,52 Carboidrato (g): 47,47 Cálcio (mg): 16,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 54,13 Vitamina C (mg): 7,53 Energia (Kcal): 258,23					

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 150G ● MAÇÃ 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G ● MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G ● MOLHO DE CARNE E CENOURA 50G ● MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,07 Lipídios (g): 4,72 Carboidrato (g): 50,43 Cálcio (mg): 26,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2311,53 Vitamina C (mg): 23,91 Energia (Kcal): 304,15					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,45 Lipídios (g): 4,15 Carboidrato (g): 48,23 Cálcio (mg): 18,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 887,58 Vitamina C (mg): 12,28 Energia (Kcal): 277,79					