

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

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,93 Lipídios (g): 18,42 Carboidrato (g): 98,14 Cálcio (mg): 72,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 104,14 Vitamina C (mg): 38,51 Energia (Kcal): 707,99
-----------------	---

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 ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 100 G ● BATATA PALHA 25 G ● SALADA DE ALFACE 15 G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110 G ● FEIJÃO CARIOCA 90 G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO 80 G ● CHUCHU REFOGADO 50 G ● SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G ● CREME DE GOIABA COM LEITE DE SOJA 90 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110 G ● FEIJÃO PRETO 90 G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G ● CREME DE MILHO SEM LEITE 50 G ● SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G ● MELÃO 150 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,50 Lipídios (g): 17,21 Carboidrato (g): 83,20 Cálcio (mg): 73,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 121,56 Vitamina C (mg): 29,77 Energia (Kcal): 662,30					

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 ● 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 COM LEITE DE SOJA 90 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110 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 SEM ABACAXI 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110 G ● FEIJÃO CARIOCA 90 G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110 G ● ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35 G ● SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G ● BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110 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 ● MAÇÃ 100 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,59 Lipídios (g): 13,08 Carboidrato (g): 96,89 Cálcio (mg): 85,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 206,22 Vitamina C (mg): 38,91 Energia (Kcal): 664,48					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,67 Lipídios (g): 15,92 Carboidrato (g): 93,16 Cálcio (mg): 78,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 150,20 Vitamina C (mg): 36,05 Energia (Kcal): 676,88					

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"> ● CHÁ DE HORTELÃ 190 ML ● PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G ● BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML ● BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50 G 	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 8,73 Lipídios (g): 6,53 Carboidrato (g): 65,90 Cálcio (mg): 36,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 35,78 Vitamina C (mg): 3,24 Energia (Kcal): 351,18
-----------------	---

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 • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 7,05 Lipídios (g): 8,23 Carboidrato (g): 56,38 Cálcio (mg): 27,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 26,84 Vitamina C (mg): 2,43 Energia (Kcal): 325,57					

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 DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50 G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA 190 ML ● BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM GLÚTEN E LEITE 50 G ● MAMÃO FATIADO 85 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50 G ● MARGARINA SEM LEITE 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE SOJA SABOR COCO 180 ML ● BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN E LEITE 50 G ● BANANA 130 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 8,86 Lipídios (g): 9,16 Carboidrato (g): 61,03 Cálcio (mg): 354,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 25,26 Vitamina C (mg): 24,81 Energia (Kcal): 357,89					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 8,17 Lipídios (g): 8,10 Carboidrato (g): 60,67 Cálcio (mg): 149,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 28,70 Vitamina C (mg): 10,79 Energia (Kcal): 344,31					