

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		• ARROZ 110 G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100 G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA AO SUGO 80 G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G • PONKAN 80 G	• ARROZ 110 G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • BIFE GRELHADO 100 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60 G • SAGU DE UVA 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,83 Lipídios (g): 9,61 Carboidrato (g): 75,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 180,10 Vitamina C (mg): 59,90 Energia (Kcal): 526,90					

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 • PEITO DE FRANGO GRELHADO 80 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • CAQUI 120 G	• ARROZ 110 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • CREME DE MILHO SEM LEITE 50 G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G • SALADA DE FRUTAS 100 G	• ARROZ 110 G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,59 Lipídios (g): 14,91 Carboidrato (g): 63,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 48,52 Vitamina C (mg): 60,44 Energia (Kcal): 534,04					

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 ● FRANGO ASSADO 110 G ● ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35 G ● SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G ● LARANJA 100 G	● ARROZ INTEGRAL 100 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	● ARROZ 110 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	● ARROZ 110 G ● FRANGO AO MOLHO 110 G ● BATATA DOCE ASSADA 50 G ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25 G ● BANANA 130 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,69 Lipídios (g): 19,31 Carboidrato (g): 75,90 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 923,85 Vitamina C (mg): 60,25 Energia (Kcal): 613,38					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 35,00 Lipídios (g): 15,08 Carboidrato (g): 72,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 438,12 Vitamina C (mg): 60,20 Energia (Kcal): 563,63					

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		• CHÁ DE CAMOMILA 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 COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50 G	• LEITE DE SOJA 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		• CHÁ DE CAMOMILA 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 COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50 G	• LEITE DE SOJA 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): 17,26 Lipídios (g): 13,24 Carboidrato (g): 143,02 Cálcio (mg): 86,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 62,09 Vitamina C (mg): 26,69 Energia (Kcal): 745,70					

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	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50 G • BANANA 130 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50 G • BANANA 130 G	• 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): 14,10 Lipídios (g): 16,46 Carboidrato (g): 112,76 Cálcio (mg): 55,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 53,67 Vitamina C (mg): 4,86 Energia (Kcal): 651,13					

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	• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML	• BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • MAÇÃ 100 G • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML	• BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML	• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML		
INTEGRAL TARDE	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML • MAÇÃ 100 G	• BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • MAMÃO FATIADO 85 G	• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,34 Lipídios (g): 16,79 Carboidrato (g): 110,49 Cálcio (mg): 687,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 43,35 Vitamina C (mg): 46,73 Energia (Kcal): 642,83					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,69 Lipídios (g): 15,70 Carboidrato (g): 120,19 Cálcio (mg): 293,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 52,21 Vitamina C (mg): 26,04 Energia (Kcal): 673,91					

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		• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA 150 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G	• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,28 Lipídios (g): 4,03 Carboidrato (g): 53,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 76,47 Vitamina C (mg): 10,18 Energia (Kcal): 293,28					

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	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE DE SOJA 20 G • MAÇÃ 100 G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150 G • PONKAN 120 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G	• 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): 9,85 Lipídios (g): 3,38 Carboidrato (g): 45,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 20,13 Vitamina C (mg): 19,47 Energia (Kcal): 249,97					

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	● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80 G ● MOLHO DE CARNE E CENOURA 50 G ● BANANA 130 G	● SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50 G ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60 G	● CANJICA COM LEITE DE SOJA 200 G ● MAÇÃ 100 G	● RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150 G ● PONKAN 120 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,95 Lipídios (g): 5,03 Carboidrato (g): 54,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2242,19 Vitamina C (mg): 34,47 Energia (Kcal): 315,40					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,46 Lipídios (g): 4,16 Carboidrato (g): 51,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 843,52 Vitamina C (mg): 22,39 Energia (Kcal): 285,57					