

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 • FEIJÃO PRETO 90 G • BIFE GRELHADO 100 G • CENOURA REFOGADA 30 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60 G • SAGU DE UVA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 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 • FEIJÃO PRETO 90 G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110 G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40 G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G • LARANJA 100 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,10 Lipídios (g): 10,93 Carboidrato (g): 90,86 Cálcio (mg): 74,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 180,13 Vitamina C (mg): 59,99 Energia (Kcal): 618,02					

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
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• 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 100 G	• ARROZ 110 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	• 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): 41,92 Lipídios (g): 16,18 Carboidrato (g): 80,10 Cálcio (mg): 70,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 118,65 Vitamina C (mg): 47,92 Energia (Kcal): 630,82					

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 • 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	• 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 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 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 • 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): 40,31 Lipídios (g): 18,66 Carboidrato (g): 90,07 Cálcio (mg): 97,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 200,89 Vitamina C (mg): 62,95 Energia (Kcal): 684,85					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,43 Lipídios (g): 15,60 Carboidrato (g): 87,31 Cálcio (mg): 82,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 169,99 Vitamina C (mg): 57,55 Energia (Kcal): 648,59					

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
REGULAR MANHÃ		• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 100 G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA 150 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G		RECESSO ESCOLAR
REGULAR TARDE		• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 100 G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA 150 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 22,40 Lipídios (g): 7,90 Carboidrato (g): 104,59 Cálcio (mg): 33,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 152,93 Vitamina C (mg): 20,37 Energia (Kcal): 574,74					

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 MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• 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 • CAQUI 120 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G
REGULAR TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• 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 • CAQUI 120 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): 19,44 Lipídios (g): 6,80 Carboidrato (g): 96,15 Cálcio (mg): 39,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 40,26 Vitamina C (mg): 27,42 Energia (Kcal): 515,93					

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 MANHÃ	• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150 G • PONKAN 120 G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA 50 G • CAQUI 120 G	• SUCO POLPA DE MORANGO 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60 G		
REGULAR TARDE	• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150 G • PONKAN 120 G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA 50 G • CAQUI 120 G	• SUCO POLPA DE MORANGO 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,14 Lipídios (g): 13,21 Carboidrato (g): 90,61 Cálcio (mg): 60,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 43,20 Vitamina C (mg): 94,81 Energia (Kcal): 593,75					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 24,14 Lipídios (g): 9,43 Carboidrato (g): 96,44 Cálcio (mg): 45,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 72,06 Vitamina C (mg): 50,00 Energia (Kcal): 560,26					

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		• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • CAQUI 120 G • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G	• 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		RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • CAQUI 120 G • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G	• 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		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,26 Lipídios (g): 13,24 Carboidrato (g): 143,02 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	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 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	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 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): 13,88 Lipídios (g): 16,22 Carboidrato (g): 109,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 53,67 Vitamina C (mg): 4,86 Energia (Kcal): 633,39					

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	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML • BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • MAÇÃ 100 G		
INTEGRAL TARDE	• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • BOLO DE ABACAXI E CANELA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • MAMÃO FATIADO 85 G	• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180 ML • BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • MAÇÃ 100 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,66 Lipídios (g): 19,39 Carboidrato (g): 110,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 43,41 Vitamina C (mg): 47,02 Energia (Kcal): 670,82					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,45 Lipídios (g): 16,56 Carboidrato (g): 118,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 52,24 Vitamina C (mg): 26,14 Energia (Kcal): 677,63					

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
REGULAR TARDE		• SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 100 G	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA 150 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE UVA 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,20 Lipídios (g): 3,95 Carboidrato (g): 52,29 Cálcio (mg): 16,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 76,47 Vitamina C (mg): 10,18 Energia (Kcal): 287,37					

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	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • REQUEIJÃO DE SOJA 15 G	• 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	• 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): 9,87 Lipídios (g): 3,40 Carboidrato (g): 45,16 Cálcio (mg): 18,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 20,13 Vitamina C (mg): 19,47 Energia (Kcal): 247,91					

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	• SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150 G • CAQUI 120 G	• CANJICA COM LEITE DE SOJA 200 G • MAÇÃ 100 G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80 G • MOLHO DE CARNE E CENOURA 50 G • BANANA 130 G	• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,97 Lipídios (g): 4,64 Carboidrato (g): 55,32 Cálcio (mg): 29,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2228,72 Vitamina C (mg): 28,00 Energia (Kcal): 320,13					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,45 Lipídios (g): 4,00 Carboidrato (g): 50,80 Cálcio (mg): 21,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 838,62 Vitamina C (mg): 20,04 Energia (Kcal): 284,93					