

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
ALMOÇO		• 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	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • BIFE GRELHADO 100 G • AIPIM COM MOLHO 80 G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 60 G • SAGU DE UVA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 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	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,46 Lipídios (g): 10,79 Carboidrato (g): 106,72 Cálcio (mg): 77,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 34,92 Vitamina C (mg): 67,27 Energia (Kcal): 680,12					

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 REFOGADAS 80 G • CREME DE MILHO 50 G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G • MELÃO 150 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 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 PRETO 90 G • PEITO DE FRANGO GRELHADO 80 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE TOMATE COM LIMÃO 60 G • CAQUI 120 G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,77 Lipídios (g): 16,46 Carboidrato (g): 80,04 Cálcio (mg): 84,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 125,86 Vitamina C (mg): 47,87 Energia (Kcal): 632,59					

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 • BATATA DOCE ASSADA 50 G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25 G • BANANA 130 G • FRANGO AO MOLHO 110 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • FRANGO ASSADO 110 G • ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35 G • SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G • LARANJA 100 G	• ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 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	• ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E SEM OVO 100 G • FAROFA DE COUVE 30 G • SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50 G • CREME DE MANGA 90 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,03 Lipídios (g): 24,25 Carboidrato (g): 99,18 Cálcio (mg): 134,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 878,89 Vitamina C (mg): 50,14 Energia (Kcal): 769,84					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,38 Lipídios (g): 17,87 Carboidrato (g): 95,70 Cálcio (mg): 102,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 399,79 Vitamina C (mg): 54,60 Energia (Kcal): 701,75					

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 COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50 G	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G • CAQUI 120 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50 G	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50 G • CAQUI 120 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • QUEIJO 20 G • MAÇÃ 100 G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,36 Lipídios (g): 20,14 Carboidrato (g): 135,37 Cálcio (mg): 410,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 182,36 Vitamina C (mg): 25,92 Energia (Kcal): 780,68					

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	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • QUEIJO 20 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • QUEIJO 20 G	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50 G • BANANA 130 G	• VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,20 Lipídios (g): 26,03 Carboidrato (g): 106,41 Cálcio (mg): 461,92 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 185,46 Vitamina C (mg): 4,27 Energia (Kcal): 729,33					

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	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • QUEIJO 20 G	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G		
INTEGRAL TARDE	• CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • QUEIJO 20 G	• LEITE COM AROMA DE BAUNILHA 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • MARGARINA SEM LEITE 10 G	• IOGURTE DE MORANGO 180 G • BISCOITO DOCE DIET, SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • MAÇÃ 100 G	• LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • REQUEIJÃO CREMOSO 15 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,32 Lipídios (g): 23,25 Carboidrato (g): 91,13 Cálcio (mg): 416,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 116,65 Vitamina C (mg): 3,19 Energia (Kcal): 633,88					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,56 Lipídios (g): 23,41 Carboidrato (g): 108,75 Cálcio (mg): 431,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 159,59 Vitamina C (mg): 9,78 Energia (Kcal): 708,63					

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 UVA 200 ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60 G	● 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	RECESSO ESCOLAR	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	• SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150 G • PONKAN 120 G	• SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43 G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G • QUEIJO 20 G	• SAGU DE UVA 150 G • CREME DE LEITE 20 G • MAÇÃ 100 G	• CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,70 Lipídios (g): 6,26 Carboidrato (g): 44,70 Cálcio (mg): 132,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 44,55 Vitamina C (mg): 19,37 Energia (Kcal): 279,46					

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	● RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150 G ● PONKAN 120 G	● 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, LEITE E OVOS 43 G ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60 G	● SOPA DE FEIJÃO COM CARNE, BATATA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150 G ● CAQUI 120 G		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,70 Lipídios (g): 4,04 Carboidrato (g): 46,13 Cálcio (mg): 29,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 59,28 Vitamina C (mg): 43,80 Energia (Kcal): 276,01					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,38 Lipídios (g): 4,82 Carboidrato (g): 47,29 Cálcio (mg): 63,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 58,61 Vitamina C (mg): 25,75 Energia (Kcal): 280,36					