

Observações

OBSERVAÇÃO: ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLUTÊN/TRAÇOS DE GLUTÊN. 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 ● BOLINHO DE CARNE SEM GLÚTEN 90 G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80 G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G ● PONKAN 80 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110 G ● FEIJÃO CARIOCA 90 G ● FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110 G ● PURÊ DE BATATA 40 G ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 50 G ● LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110 G ● FEIJÃO PRETO 90 G ● BIFE GRELHADO 100 G ● CENOURA REFOGADA 30 G ● SALADA DE PEPINO 40 G ● SAGU DE UVA 100 G 		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,22 Lipídios (g): 19,96 Carboidrato (g): 87,78 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 254,76 Vitamina C (mg): 54,78 Energia (Kcal): 688,82					

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 • PEITO DE FRANGO GRELHADO 80 G • CHUCHU REFOGADO 50 G • SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50 G • CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO CARIOCA 90 G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80 G • PURÊ DE BATATA 40 G • SALADA DE PEPINO COM CHEIRO VERDE 40 G • SALADA DE FRUTAS 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110 G • FEIJÃO PRETO 90 G • PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100 G • BATATA PALHA 25 G • SALADA DE ALFACE 15 G • LARANJA 100 G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,72 Lipídios (g): 15,75 Carboidrato (g): 82,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 152,86 Vitamina C (mg): 66,58 Energia (Kcal): 625,73					

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 ● FRANGO ASSADO 110 G ● ABOBRINHA REFOGADA 35 G ● SALADA DE COUVE-FLOR COM LIMÃO 30 G ● LARANJA 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 100 G ● FEIJÃO PRETO 90 G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80 G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80 G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25 G ● CAQUI 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110 G ● FEIJÃO CARIOCA 90 G ● PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 100 G ● CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40 G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40 G ● SALADA DE FRUTAS 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110 G ● FEIJÃO PRETO 90 G ● FRANGO AO MOLHO (RESTRIÇÃO) 110 G ● BATATA DOCE ASSADA 50 G ● SALADA DE ALFACE 15 G ● BANANA 130 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,66 Lipídios (g): 20,18 Carboidrato (g): 90,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1045,57 Vitamina C (mg): 57,85 Energia (Kcal): 692,36					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,15 Lipídios (g): 18,78 Carboidrato (g): 87,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 540,51 Vitamina C (mg): 59,55 Energia (Kcal): 671,31					

Observações

OBSERVAÇÃO: ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLÚTÊN/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 CAMOMILA 190 ML ● PÃO FATIADO SEM GLÚTEN 50 G ● QUEIJO 20 G ● MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML ● BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML ● BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN 50 G ● CAQUI 120 G 		RECESSO ESCOLAR
INTEGRAL TARDE		<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA 190 ML ● PÃO FATIADO SEM GLÚTEN 50 G ● QUEIJO 20 G ● MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM AROMA DE COCO 190 ML ● BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN 50 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML ● BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN 50 G ● CAQUI 120 G 		RECESSO ESCOLAR

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 17,12 Lipídios (g): 25,69 Carboidrato (g): 131,33 Cálcio (mg): 471,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 211,20 Vitamina C (mg): 25,70 Energia (Kcal): 808,88

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"> • VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA SEM GLÚTEN 60 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM GLÚTEN 50 G • QUEIJO 20 G
INTEGRAL TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 180 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G • MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G • QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE HORTELÃ 190 ML • CHINEQUE DE UVA SEM GLÚTEN 60 G • BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA 190 ML • PÃO FATIADO SEM GLÚTEN 50 G • QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,92 Lipídios (g): 23,60 Carboidrato (g): 116,68 Cálcio (mg): 454,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 199,39 Vitamina C (mg): 3,81 Energia (Kcal): 743,37					

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"> ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G ● MANTEIGA 10 G ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN 50 G ● MAÇÃ 100 G ● IOGURTE DE MORANGO 180 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN 50 G ● MAMÃO FATIADO 85 G ● CHÁ DE CAMOMILA 190 ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G ● QUEIJO 20 G ● CHÁ DE HORTELÃ 190 ML 		
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ 190 ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G ● MANTEIGA 10 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN 50 G ● IOGURTE DE MORANGO 180 G ● MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN 50 G ● CHÁ DE CAMOMILA 190 ML ● MAMÃO FATIADO 85 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G ● CHÁ DE HORTELÃ 190 ML ● QUEIJO 20 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,16 Lipídios (g): 21,81 Carboidrato (g): 114,02 Cálcio (mg): 369,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 162,65 Vitamina C (mg): 45,72 Energia (Kcal): 704,17					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,97 Lipídios (g): 23,52 Carboidrato (g): 119,71 Cálcio (mg): 428,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 189,25 Vitamina C (mg): 25,02 Energia (Kcal): 746,98					

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"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABOBRINHA, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150 G ● BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200 ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE ABACAXI 200 ML ● SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E TOMATE 100 G 		RECESSO ESCOLAR

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 11,41 Lipídios (g): 3,99 Carboidrato (g): 53,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 75,76 Vitamina C (mg): 8,94 Energia (Kcal): 292,25

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"> ● SAGU DE UVA 150 G ● CREME DE LEITE 20 G ● MAÇÃ 100 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA (RESTRIÇÃO) 150 G ● PONKAN 120 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE GOIABA 200 ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G ● QUEIJO 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA 190 ML ● PÃO FATIADO SEM GLÚTEN 50 G ● QUEIJO 20 G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,93 Lipídios (g): 6,35 Carboidrato (g): 45,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 44,56 Vitamina C (mg): 19,16 Energia (Kcal): 284,56					

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"> ● PURÊ DE BATATA 80 G ● MOLHO DE CARNE E CENOURA (RESTRIÇÃO) 50 G ● BANANA 130 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE TANGERINA 200 ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50 G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA 150 G ● MAÇÃ 100 G ● CREME DE LEITE 20 G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS (RESTRIÇÃO) 150 G ● PONKAN 120 G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,85 Lipídios (g): 6,12 Carboidrato (g): 52,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 176,03 Vitamina C (mg): 34,47 Energia (Kcal): 315,39					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 13,22 Lipídios (g): 5,62 Carboidrato (g): 49,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 100,88 Vitamina C (mg): 21,94 Energia (Kcal): 297,86					