

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, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
DESJEJUM					• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
ALMOÇO					• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • BATATA SALSA REFOGADA 50G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
LANCHE					• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO 180ML	
JANTAR					• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,22 Lipídios (g): 27,63 Carboidrato (g): 176,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 31,20 Vitamina C (mg): 55,83 Energia (Kcal): 1133,56					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/08	Terça-Feira, 05/08	Quarta-Feira, 06/08	Quinta-Feira, 07/08	Sexta-Feira, 08/08	Sábado, 09/08
DESJEJUM	• LEITE DE COCO 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• LEITE DE COCO 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• LEITE DE COCO 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G • POLENTA 100G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRElhADAS 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 70G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 60G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• MANGA 120G • FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO 180ML	
JANTAR	• CANJA 200G	• ESCONDIDINHO DE CARNE SEM LEITE 170G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 49,09 Lipídios (g): 31,45 Carboidrato (g): 159,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 403,98 Vitamina C (mg): 108,15 Energia (Kcal): 1098,47					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/08	Terça-Feira, 12/08	Quarta-Feira, 13/08	Quinta-Feira, 14/08	Sexta-Feira, 15/08	Sábado, 16/08
DESJEJUM	• LEITE DE COCO 190ML • MANTEIGA DE COCO 8G • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	• LEITE DE COCO 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	• LEITE DE COCO 190ML • MANTEIGA DE COCO 8G • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • MANTEIGA DE COCO 8G • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • PICADINHO DE CARNE 70G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • FRANGO AO SUGO 70G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G • CENOURA REFOGADA 50G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G)	• ARROZ 95G • SALADA DE PEPINO 35G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 70G • FAROFA DE CENOURA 20G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE COCO 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO 180ML • FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G	
JANTAR	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,24 Lipídios (g): 29,52 Carboidrato (g): 167,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 324,74 Vitamina C (mg): 121,21 Energia (Kcal): 1120,31					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/08	Terça-Feira, 19/08	Quarta-Feira, 20/08	Quinta-Feira, 21/08	Sexta-Feira, 22/08	Sábado, 23/08
DESJEJUM	• LEITE DE COCO 190ML • MANTEIGA DE COCO 8G • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	• LEITE DE COCO 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • MANTEIGA DE COCO 8G • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	• LEITE DE COCO 190ML • MANTEIGA DE COCO 8G • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • POLENTA 120G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE CENOURA 25G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • CHUCHU REFOGADO 50G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 170G	
LANCHE	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• MANGA 120G • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
JANTAR	• ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE 170G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180G	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,07 Lipídios (g): 31,44 Carboidrato (g): 155,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 412,00 Vitamina C (mg): 124,77 Energia (Kcal): 1099,80					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/08	Terça-Feira, 26/08	Quarta-Feira, 27/08	Quinta-Feira, 28/08	Sexta-Feira, 29/08	Sábado, 30/08
DESJEJUM	• LEITE DE COCO 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• LEITE DE COCO 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • MANTEIGA DE COCO 8G • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	• LEITE DE COCO 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • QUIRERA 60G • SALADA DE ACELGA 20G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 70G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• SUCO DE MAÇÃ 200ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G • MANTEIGA DE COCO 8G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
JANTAR	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• CANJA 200G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 48,27 Lipídios (g): 32,33 Carboidrato (g): 167,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 292,66 Vitamina C (mg): 98,63 Energia (Kcal): 1138,08					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 48,55 Lipídios (g): 31,01 Carboidrato (g): 162,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 342,77 Vitamina C (mg): 110,46 Energia (Kcal): 1115,09					