

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 ● PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G ● SALADA DE BETERRABA 35G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● BATATA SALSA REFOGADA 50G	
LANCHE					● VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE COCO 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	
JANTAR					● SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,73 Lipídios (g): 23,44 Carboidrato (g): 209,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 30,80 Vitamina C (mg): 40,85 Energia (Kcal): 1207,81					

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 • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G • LEITE DE COCO 190ML	
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 • SALADA DE FRUTA 70G	• 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	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G	• SUCO DE LARANJA 200ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	• LEITE DE COCO 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	
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): 50,74 Lipídios (g): 29,27 Carboidrato (g): 173,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 399,53 Vitamina C (mg): 105,20 Energia (Kcal): 1133,35					

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	• PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • 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	• LEITE DE COCO 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	• LEITE DE COCO 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • MANTEIGA DE COCO 8G	
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 • FRANGO AO SUGO 70G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G • CENOURA REFOGADA 50G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 70G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE COCO 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• MAÇÃ (1 un / 137G) • VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE COCO 180ML	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• SUCO DE UVA 200ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	• FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G • CREME DE MORANGO COM LEITE DE COCO 100G	
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): 49,06 Lipídios (g): 27,58 Carboidrato (g): 181,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 300,56 Vitamina C (mg): 121,02 Energia (Kcal): 1156,88					

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	• PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • 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	• LEITE DE COCO 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	• PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • 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	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • POLENTA 120G • SALADA DE CENOURA 25G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G • SALADA DE BETERRABA 35G • MAMÃO 122G • CHUCHU REFOGADO 50G	• 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	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	
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): 51,78 Lipídios (g): 27,99 Carboidrato (g): 178,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 390,90 Vitamina C (mg): 122,42 Energia (Kcal): 1154,75					

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 • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML	• LEITE DE COCO 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	• 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 • MELÃO 170G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G) • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • QUIRERA 60G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) • SALADA DE ACELGA 20G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • 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	• LEITE DE COCO 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE COCO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• SUCO DE UVA 200ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	
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): 51,30 Lipídios (g): 26,36 Carboidrato (g): 184,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 279,66 Vitamina C (mg): 98,29 Energia (Kcal): 1155,68					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 50,39 Lipídios (g): 27,59 Carboidrato (g): 180,99 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 327,81 Vitamina C (mg): 108,36 Energia (Kcal): 1152,91					