

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 • POLENTA 120G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
LANCHE					• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	
JANTAR					• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 58,15 Lipídios (g): 26,14 Carboidrato (g): 200,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 13,90 Vitamina C (mg): 50,91 Energia (Kcal): 1261,60					

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 SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• MANTEIGA DE COCO 8G • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • 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 • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE VAGEM 30G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE REPOLHO 23G • PERA (1 un / 120G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G • POLENTA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE ALFACE 15G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 70G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G) • COUVE REFOGADA 40G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G • SUCO DE MAÇÃ 200ML	• MANGA 120G • FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G	• SUCO DE LARANJA 200ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • 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 FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180G	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,39 Lipídios (g): 27,32 Carboidrato (g): 173,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 202,60 Vitamina C (mg): 120,48 Energia (Kcal): 1152,67					

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 SOJA 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 SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 8G • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	• LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 8G • 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	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • QUIRERA 60G • PICADINHO DE CARNE 70G • SALADA DE ACELGA 20G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • QUIBEBE 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE BETERRABA 35G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • PERA (1 un / 120G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO ASSADO 60G • CENOURA REFOGADA 50G • SALADA DE REPOLHO 23G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 70G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• SUCO DE UVA 200ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML	• MINGAU DE AVEIA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
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): 59,07 Lipídios (g): 28,15 Carboidrato (g): 171,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 619,44 Vitamina C (mg): 119,32 Energia (Kcal): 1172,01					

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 SOJA 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	• MANTEIGA DE COCO 8G • LEITE DE SOJA 190ML • 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 SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MANGA 120G	• ARROZ 95G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 30G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE CENOURA 25G • POLENTA 120G • FEIJÃO CARIOCA 100G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • CHUCHU REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA 35G • PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G • FEIJÃO PRETO 100G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 50G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G	
LANCHE	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G	• PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G • SUCO DE LARANJA 200ML	• MANGA 120G • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
JANTAR	• ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE 170G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 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): 55,81 Lipídios (g): 29,68 Carboidrato (g): 164,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 457,02 Vitamina C (mg): 137,31 Energia (Kcal): 1145,35					

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	• MANTEIGA DE COCO 8G • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • PATÊ DE GRÃO DE BICO 24,5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE ACELGA 20G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • QUIRERA 60G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MANGA 120G	• 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 • PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 8G	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• SUCO DE UVA 200ML • MANTEIGA DE COCO 8G • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	
JANTAR	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• CANJA 200G	• CARNE MOÍDA AO SUGO 70G • MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,08 Lipídios (g): 28,06 Carboidrato (g): 189,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 291,01 Vitamina C (mg): 102,39 Energia (Kcal): 1235,96					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 58,09 Lipídios (g): 28,20 Carboidrato (g): 176,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 374,49 Vitamina C (mg): 116,59 Energia (Kcal): 1180,55					