



Cardápio ALMOÇO 3 - Almoço - SELETIVIDADE  
ALIMENTAR SEM GLÚTEN E LEITE  
Agosto / 2025

*Lucrecia Bakovitz*  
Lucrecia Bakovitz  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 192195  
Nutricionista/CRN-8 9930

*Jaqueleia Martini dos Santos Stammato*  
Jaqueline Martini dos Santos Stammato  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 191822  
Nutricionista/CRN-8 6266

*MNL*  
Manoela Nobrega Lorenzi  
Gerência de Alimentação  
Matrícula 192196  
Nutricionista/CRN-8 4750

**CONTROLE**  
de refeições



Observações

OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES. ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLÚTEN/TRAÇOS DE GLÚTEN.

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"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G</li> <li>• BATATA SALSA REFOGADA 55G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,20 Lipídios (g): 9,67 Carboidrato (g): 83,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 29,10 Vitamina C (mg): 75,63 Energia (Kcal): 589,04					



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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> <li>• ABÓBORA REFOGADA 58G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• FEIJÃO CARIQUA 90G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• BETERRABA COZIDA 70G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FEIJÃO CARIQUA 90G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,60 Lipídios (g): 15,39 Carboidrato (g): 84,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 270,78 Vitamina C (mg): 53,26 Energia (Kcal): 639,57					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• SALADA DE CENOURA COZIDA 40G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• BATATA SAUTÉ 55G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> <li>• SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,40 Lipídios (g): 18,82 Carboidrato (g): 83,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 276,18 Vitamina C (mg): 46,19 Energia (Kcal): 660,95					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOSA 90G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</li> <li>• BATATA REFOGADA 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• BIFE GRELHADO (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• FEIJÃO CARIOSA 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> <li>• BATATA SAUTÉ 55G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</li> <li>• BATATA REFOGADA 50G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G</li> </ul>	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,68 Lipídios (g): 20,62 Carboidrato (g): 78,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 108,38 Vitamina C (mg): 76,58 Energia (Kcal): 654,36					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• CHUCHU REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• SALADA DE CENOURA COZIDA 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• AIPIM SAUTÉ 85G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 40G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOLA 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> <li>• BATATA REFOGADA 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,82 Lipídios (g): 14,83 Carboidrato (g): 99,02 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 137,44 Vitamina C (mg): 51,48 Energia (Kcal): 692,37
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,65 Lipídios (g): 17,04 Carboidrato (g): 86,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 190,14 Vitamina C (mg): 57,77 Energia (Kcal): 658,35

### Observações

OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES. ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLÚTEN/TRAÇOS DE GLÚTEN.

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 MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,57 Lipídios (g): 20,41 Carboidrato (g): 126,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 4,30 Vitamina C (mg): 40,03 Energia (Kcal): 753,15					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BATATA REFOGADA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 60G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BATATA REFOGADA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 60G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,33 Lipídios (g): 12,80 Carboidrato (g): 118,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 49,05 Vitamina C (mg): 57,79 Energia (Kcal): 718,05					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML</li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• ARROZ 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML</li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• ARROZ 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,69 Lipídios (g): 12,42 Carboidrato (g): 133,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 83,06 Vitamina C (mg): 230,80 Energia (Kcal): 760,67					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G           <ul style="list-style-type: none"> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• BATATA REFOGADA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G           <ul style="list-style-type: none"> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• BATATA REFOGADA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,85 Lipídios (g): 8,84 Carboidrato (g): 119,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 19,98 Vitamina C (mg): 41,75 Energia (Kcal): 687,35					

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
REGULAR MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BATATA REFOGADA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BATATA REFOGADA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,20 Lipídios (g): 12,76 Carboidrato (g): 121,80 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 24,05 Vitamina C (mg): 55,54 Energia (Kcal): 728,95					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 33,29 Lipídios (g): 12,37 Carboidrato (g): 123,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 40,98 Vitamina C (mg): 92,13 Energia (Kcal): 726,02					

### Observações

OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES. ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLÚTEN/TRAÇOS DE GLÚTEN.

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"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE					<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,24 Lipídios (g): 17,66 Carboidrato (g): 133,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 18,36 Vitamina C (mg): 44,66 Energia (Kcal): 726,65					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,62 Lipídios (g): 18,74 Carboidrato (g): 146,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 24,79 Vitamina C (mg): 23,71 Energia (Kcal): 805,50					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,01 Lipídios (g): 17,78 Carboidrato (g): 132,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 16,36 Vitamina C (mg): 8,46 Energia (Kcal): 752,99					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,38 Lipídios (g): 17,97 Carboidrato (g): 146,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 21,77 Vitamina C (mg): 22,75 Energia (Kcal): 803,25					



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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
INTEGRAL TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• MARGARINA SEM LEITE 10G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ DE CAMOMILA 190ML</li> <li>• BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,83 Lipídios (g): 17,57 Carboidrato (g): 136,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 21,10 Vitamina C (mg): 22,35 Energia (Kcal): 749,72					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 17,52 Lipídios (g): 17,99 Carboidrato (g): 139,84 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 20,80 Vitamina C (mg): 21,26 Energia (Kcal): 773,93					

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES. ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLÚTEN/TRAÇOS DE GLÚTEN.						
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"> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,25 Lipídios (g): 4,68 Carboidrato (g): 49,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2,67 Vitamina C (mg): 1,61 Energia (Kcal): 292,54					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>● BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>● BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BATATA REFOGADA 100G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML</li> <li>● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> <li>● BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>● REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,87 Lipídios (g): 6,08 Carboidrato (g): 60,10 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 22,37 Vitamina C (mg): 36,54 Energia (Kcal): 357,76					



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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• ARROZ 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML</li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,49 Lipídios (g): 6,63 Carboidrato (g): 57,25 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 7,41 Vitamina C (mg): 27,02 Energia (Kcal): 359,35					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G</li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</li> <li>• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• ARROZ 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,38 Lipídios (g): 4,44 Carboidrato (g): 62,90 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 10,33 Vitamina C (mg): 4,58 Energia (Kcal): 356,76					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• BATATA REFOGADA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,61 Lipídios (g): 6,10 Carboidrato (g): 62,22 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 12,39 Vitamina C (mg): 27,84 Energia (Kcal): 363,67
Cálculo Mensal	Proteína (g): 17,10 Lipídios (g): 5,72 Carboidrato (g): 59,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 12,32 Vitamina C (mg): 22,27 Energia (Kcal): 354,24

Observações						
OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES. ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLÚTEN/TRAÇOS DE GLÚTEN.						
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"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 8,33 Lipídios (g): 7,37 Carboidrato (g): 62,58 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2,67 Vitamina C (mg): 1,66 Energia (Kcal): 344,17					



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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML</li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• BATATA REFOGADA 100G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,81 Lipídios (g): 5,89 Carboidrato (g): 61,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 22,25 Vitamina C (mg): 27,81 Energia (Kcal): 354,78					



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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 100G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE GOIABA 200ML</li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> <li>• MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL SEM GLÚTEN 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,78 Lipídios (g): 6,55 Carboidrato (g): 59,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 9,33 Vitamina C (mg): 27,69 Energia (Kcal): 360,45					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML</li> <li>• FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> <li>• IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> <li>• ARROZ 100G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUCO POLPA DE LARANJA 200ML</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>• CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>• REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,64 Lipídios (g): 4,47 Carboidrato (g): 65,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 12,69 Vitamina C (mg): 5,45 Energia (Kcal): 367,34					

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 100G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA (1 un / 130G)</li> <li>● MACARRÃO PARAFUSO INTEGRAL SEM GLÚTEN 100G</li> <li>● CARNE MOÍDA REFOGADA 60G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> <li>● SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BATATA REFOGADA 100G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 50G</li> <li>● LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO POLPA DE UVA 200ML</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 100G)</li> <li>● BOLO DE CHOCOLATE DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML</li> <li>● REQUEIJÃO DE SOJA 15G</li> <li>● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G</li> </ul>
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,85 Lipídios (g): 5,51 Carboidrato (g): 55,72 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 7,76 Vitamina C (mg): 20,09 Energia (Kcal): 330,73					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 16,12 Lipídios (g): 5,74 Carboidrato (g): 60,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 12,21 Vitamina C (mg): 18,83 Energia (Kcal): 352,62					