



Cardápio ALMOÇO D - Almoço - SELETIVIDADE
ALIMENTAR SEM GLÚTEN, SEM LEITE E DIET
Agosto / 2025

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

Jaqueleia Martins dos Santos Stammato
Jaqueline Martins 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 GLUTÉN/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
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • BATATA DOCE ASSADA 50G • SALADA DE TOMATE 60G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,38 Lipídios (g): 28,79 Carboidrato (g): 109,23 Cálcio (mg): 70,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2942,43 Vitamina C (mg): 29,43 Energia (Kcal): 847,44
-----------------	---

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"> • FEIJÃO PRETO 90G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE CHUCHU 40G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO CARIOLA 90G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • BETERRABA COZIDA 70G • SALADA DE PEPINO 40G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO PRETO 90G <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO CARIOLA 90G <ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • LARANJA (1 un / 100G) <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • ARROZ 110G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • ABÓBORA REFOGADA 58G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • FEIJÃO PRETO 90G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,81 Lipídios (g): 15,37 Carboidrato (g): 95,27 Cálcio (mg): 69,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 267,74 Vitamina C (mg): 25,62 Energia (Kcal): 678,44					

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"> ● BANANA (1 un / 130G) <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● FEIJÃO CARIOSA 90G <ul style="list-style-type: none"> ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G ● BRÓCOLIS REFOGADO 50G ● SALADA DE TOMATE 60G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SALADA DE TOMATE 60G ● BANANA (1 un / 130G) <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOSA 90G <ul style="list-style-type: none"> ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● FRANGO ASSADO 110G ● CENOURA REFOGADA 30G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● FEIJÃO CARIOSA 90G <ul style="list-style-type: none"> ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● ARROZ 110G ● BATATA SAUTÉ 55G ● SALADA DE PEPINO 40G <ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,01 Lipídios (g): 18,06 Carboidrato (g): 95,27 Cálcio (mg): 81,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 285,50 Vitamina C (mg): 28,58 Energia (Kcal): 699,36					



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"> • FEIJÃO PRETO 90G • ARROZ 110G • FRANGO ASSADO 110G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • FEIJÃO CARIOSA 90G • ARROZ 110G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BIFE GRELHADO (1 un / 100G) • ARROZ 110G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • FEIJÃO CARIOSA 90G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • BATATA SAUTÉ 55G • SALADA DE TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,79 Lipídios (g): 16,37 Carboidrato (g): 94,29 Cálcio (mg): 74,83 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 116,52 Vitamina C (mg): 38,98 Energia (Kcal): 675,97					

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"> • BANANA (1 un / 130G) • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE REPOLHO 40G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • SALADA DE TOMATE 60G • CENOURA REFOGADA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • BATATA SALSA SAUTÉ 40G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOLA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE CENOURA COZIDA 40G • BANANA (1 un / 130G) 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,17 Lipídios (g): 13,47 Carboidrato (g): 105,67 Cálcio (mg): 68,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 297,93 Vitamina C (mg): 20,21 Energia (Kcal): 704,35
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,11 Lipídios (g): 16,44 Carboidrato (g): 98,18 Cálcio (mg): 73,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 370,52 Vitamina C (mg): 28,40 Energia (Kcal): 697,05



Observações

OBSERVAÇÃO: ENVIAR TODOS OS ALIMENTOS SEPARADOS, INCLUSIVE OS RECHEIOS DOS PÃES. ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLUTÉN/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
INTEGRAL MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • CHÁ DE HORTELÃ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 6,08 Lipídios (g): 3,72 Carboidrato (g): 41,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 4,77 Vitamina C (mg): 1,50 Energia (Kcal): 227,25
-----------------	---



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"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO DIET 190ML <ul style="list-style-type: none"> • PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • VITAMINA DE BANANA DIET COM LEITE DE SOJA 180ML <ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CHOCOLATE DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • BANANA (1 un / 130G) • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,30 Lipídios (g): 7,61 Carboidrato (g): 65,53 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 15,22 Vitamina C (mg): 5,93 Energia (Kcal): 362,51					



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"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAPIM LIMÃO DIET 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN E LEITE 50G • VITAMINA DE BANANA DIET COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,16 Lipídios (g): 8,90 Carboidrato (g): 60,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 12,66 Vitamina C (mg): 5,01 Energia (Kcal): 353,11					



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"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G • MARGARINA SEM LEITE 10G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CHOCOLATE DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50G • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO DIET 190ML • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA (1 un / 130G) • BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN E LEITE 50G • LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO DIET 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,02 Lipídios (g): 8,52 Carboidrato (g): 61,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 13,27 Vitamina C (mg): 5,15 Energia (Kcal): 354,73					



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"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G • VITAMINA DE MORANGO DIET COM LEITE DE SOJA 180ML • MARGARINA SEM LEITE 10G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA DIET 190ML • BOLO DE CHOCOLATE DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA DIET 190ML • BISCOITO DE POLVILHO SALGADO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ DIET 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 9,62 Lipídios (g): 8,30 Carboidrato (g): 55,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 10,99 Vitamina C (mg): 4,28 Energia (Kcal): 325,22					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 9,49 Lipídios (g): 7,98 Carboidrato (g): 59,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 12,40 Vitamina C (mg): 4,82 Energia (Kcal): 339,53					