

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
ALMOÇO					<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● FRANGO AO MOLHO 110G ● BATATA DOCE ASSADA 50G ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G ● MANGA PICADA 100G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 38,55 Lipídios (g): 29,48 Carboidrato (g): 95,52 Cálcio (mg): 87,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3122,65 Vitamina C (mg): 32,68 Energia (Kcal): 801,42

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"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G ● SALADA DE CHUCHU 40G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G ● BETERRABA COZIDA 70G ● SALADA DE PEPINO 40G ● MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PICADINHO DE CARNE 100G ● FAROFA DE COUVE 30G ● SALADA DE TOMATE 60G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G ● CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 90G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE ALFACE 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MANGA PICADA 100G ● ARROZ 110G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● ABÓBORA REFOGADA 58G ● SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G ● FEIJÃO CARIOCA 90G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,33 Lipídios (g): 15,26 Carboidrato (g): 90,19 Cálcio (mg): 80,14 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 367,62 Vitamina C (mg): 32,54 Energia (Kcal): 656,89					

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"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G ● MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G ● BRÓCOLIS REFOGADO 50G ● SALADA DE TOMATE 60G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● BARREADO (DIETA) 110G ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G ● MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● FRANGO AO MOLHO 110G ● CENOURA REFOGADA 30G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G ● MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G ● POLENTA CREMOSA 90G ● SALADA DE PEPINO 40G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,99 Lipídios (g): 18,33 Carboidrato (g): 87,34 Cálcio (mg): 87,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 400,28 Vitamina C (mg): 34,41 Energia (Kcal): 670,74					

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"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● FRANGO AO MOLHO 110G ● BATATA ASSADA COM AZEITE, ORÉGANO E TOMATE 70G ● SALADA DE BRÓCOLIS COM LIMÃO 30G ● MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G ● FAROFA DE CENOURA 45G ● SALADA DE PEPINO 40G ● SAGU DE UVA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G ● CREME DE MILHO SEM LEITE 50G ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 50G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● BIFE COM MOLHO 100G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE 35G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E SEM OVO 100G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,53 Lipídios (g): 15,70 Carboidrato (g): 91,43 Cálcio (mg): 78,82 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 225,57 Vitamina C (mg): 34,56 Energia (Kcal): 658,43					

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"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PICADINHO DE CARNE 100G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G ● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G ● MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● FRANGO COM CENOURA E PIMENTÃO 150G ● ACELGA REFOGADA 45G ● SALADA DE ALFACE 15G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● MELÃO 150G ● FEIJÃO PRETO 90G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G ● SALADA DE TOMATE 60G ● CENOURA E REPOLHO REFOGADOS 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● BATATA SAUTÉ 55G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● MELÃO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● BARREADO (DIETA) 110G ● FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G ● MELÃO 150G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,52 Lipídios (g): 16,18 Carboidrato (g): 91,28 Cálcio (mg): 79,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 507,81 Vitamina C (mg): 38,82 Energia (Kcal): 662,17					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,54 Lipídios (g): 16,99 Carboidrato (g): 90,32 Cálcio (mg): 81,88 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 506,15 Vitamina C (mg): 34,97 Energia (Kcal): 668,69					

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
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150G ● MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 12,32 Lipídios (g): 4,29 Carboidrato (g): 45,19 Cálcio (mg): 42,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 173,12 Vitamina C (mg): 15,77 Energia (Kcal): 267,61

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"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G ● ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MANGA PICADA 100G ● SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SAGU DE UVA 150G ● CREME DE LEITE DE SOJA 20G ● MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE UVA 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,96 Lipídios (g): 3,88 Carboidrato (g): 47,40 Cálcio (mg): 24,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 105,99 Vitamina C (mg): 17,25 Energia (Kcal): 278,73					

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"> • RISOTO DE FRANGO E ABOBRINHA 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE GOIABA 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50G • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,09 Lipídios (g): 5,00 Carboidrato (g): 49,20 Cálcio (mg): 26,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 70,62 Vitamina C (mg): 9,85 Energia (Kcal): 282,44					

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"> ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G ● ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G ● MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML ● FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE LARANJA 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,21 Lipídios (g): 3,98 Carboidrato (g): 49,64 Cálcio (mg): 225,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 50,43 Vitamina C (mg): 6,28 Energia (Kcal): 290,47					

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"> • MAÇÃ (1 un / 100G) • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CREME DE LEITE DE SOJA 20G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,72 Lipídios (g): 3,58 Carboidrato (g): 45,33 Cálcio (mg): 23,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 117,21 Vitamina C (mg): 17,87 Energia (Kcal): 256,78					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,71 Lipídios (g): 4,13 Carboidrato (g): 47,68 Cálcio (mg): 72,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 92,76 Vitamina C (mg): 13,04 Energia (Kcal): 276,38					