

Observações

OBSERVAÇÃO: 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
REGULAR MANHÃ					<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E BRÓCOLIS 150G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 24,33 Lipídios (g): 8,64 Carboidrato (g): 90,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 268,79 Vitamina C (mg): 26,36 Energia (Kcal): 532,38
-----------------	---

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"> • ARROZ 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA COM TOMATE 60G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,80 Lipídios (g): 9,01 Carboidrato (g): 91,19 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 163,99 Vitamina C (mg): 74,32 Energia (Kcal): 552,41					

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"> ● SUCO POLPA DE GOIABA 200ML ● SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 100G 	<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"> ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G ● MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G
REGULAR TARDE	<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"> ● SAGU DE UVA 150G ● CREME DE LEITE DE SOJA 20G ● MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G ● MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO POLPA DE ACEROLA 200ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G ● CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G ● MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 21,75 Lipídios (g): 7,54 Carboidrato (g): 93,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 208,55 Vitamina C (mg): 242,88 Energia (Kcal): 520,49					

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"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 120G) • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO FATIADO 150G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA AO SUGO 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM FRANGO, ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU 150G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 120G) • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO FATIADO 150G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA AO SUGO 100G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 29,21 Lipídios (g): 8,30 Carboidrato (g): 107,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 182,33 Vitamina C (mg): 28,52 Energia (Kcal): 616,26					

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"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G • MANGA PICADA 100G • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MANGA PICADA 100G • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G • SUCO POLPA DE UVA 200ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML • BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • REQUEIJÃO DE SOJA 15G • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,05 Lipídios (g): 11,95 Carboidrato (g): 97,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 206,63 Vitamina C (mg): 91,82 Energia (Kcal): 591,44					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 26,06 Lipídios (g): 9,16 Carboidrato (g): 96,71 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 196,41 Vitamina C (mg): 103,00 Energia (Kcal): 567,24					

Observações

OBSERVAÇÃO: 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
REGULAR TARDE					<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,91 Lipídios (g): 6,33 Carboidrato (g): 77,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 4366,30 Vitamina C (mg): 1,85 Energia (Kcal): 414,04
-----------------	---

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
REGULAR TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • SAGU DE UVA 150G • CAQUI (1 un / 120G) • CREME DE LEITE DE SOJA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA COM CARNE, CENOURA E MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 150G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • SUCO POLPA DE MARACUJÁ 200ML • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MANGA PICADA 100G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • ISCAS DE FRANGO E CENOURA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,84 Lipídios (g): 3,74 Carboidrato (g): 46,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 82,65 Vitamina C (mg): 30,74 Energia (Kcal): 270,95					

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 • PONKAN (1 un / 120G) 	<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"> • SOPA DE ARROZ COM CARNE, BATATA E COUVE 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE GOIABA 180ML • BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 10,86 Lipídios (g): 5,54 Carboidrato (g): 47,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 47,93 Vitamina C (mg): 25,40 Energia (Kcal): 279,80					

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"> • SUCO POLPA DE MAÇÃ 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • FRANGO REFOGADO PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML <ul style="list-style-type: none"> • CAQUI (1 un / 120G) • FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ COM FRANGO, BATATA E CENOURA 150G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE LARANJA 200ML • PÃO DE AVEIA SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA 100G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU 50G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,60 Lipídios (g): 4,11 Carboidrato (g): 51,31 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 72,05 Vitamina C (mg): 13,13 Energia (Kcal): 294,00					

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"> • RISOTO DE CARNE E ABOBRINHA 150G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FUBÁ COM CARNE, BATATA, COUVE E ERVILHA 150G • MELÃO FATIADO 150G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO POLPA DE UVA 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • CARNE MOÍDA PARA PÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 80G • MOLHO DE FRANGO E VAGEM 50G • PONKAN (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJICA COM LEITE DE SOJA 200G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 43G • REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 12,77 Lipídios (g): 4,35 Carboidrato (g): 48,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1570,61 Vitamina C (mg): 32,07 Energia (Kcal): 277,79					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 12,78 Lipídios (g): 4,58 Carboidrato (g): 50,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 745,08 Vitamina C (mg): 23,53 Energia (Kcal): 290,90					