

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 ● BANANA (1 un / 130G) 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 39,20 Lipídios (g): 29,34 Carboidrato (g): 109,15 Cálcio (mg): 81,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3004,85 Vitamina C (mg): 29,50 Energia (Kcal): 851,47

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"> ● BANANA (1 un / 130G) ● 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): 41,46 Lipídios (g): 15,23 Carboidrato (g): 92,91 Cálcio (mg): 78,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 344,06 Vitamina C (mg): 31,90 Energia (Kcal): 666,90					

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 ● BANANA (1 un / 130G) 	<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 ● BANANA (1 un / 130G) 	<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): 40,25 Lipídios (g): 18,27 Carboidrato (g): 92,80 Cálcio (mg): 85,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 353,16 Vitamina C (mg): 33,14 Energia (Kcal): 690,76					

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 ● BANANA (1 un / 130G) 	<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 ● BANANA (1 un / 130G) 	<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): 38,79 Lipídios (g): 15,64 Carboidrato (g): 96,89 Cálcio (mg): 76,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 178,45 Vitamina C (mg): 33,29 Energia (Kcal): 678,45					

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 ● BANANA (1 un / 130G) 	<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): 38,65 Lipídios (g): 16,15 Carboidrato (g): 94,01 Cálcio (mg): 78,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 484,25 Vitamina C (mg): 38,19 Energia (Kcal): 672,18					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,76 Lipídios (g): 16,94 Carboidrato (g): 94,87 Cálcio (mg): 79,90 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 466,88 Vitamina C (mg): 33,91 Energia (Kcal): 685,38					

Observações

OBSERVAÇÃO: ALIMENTOS E PREPARAÇÕES NÃO PODEM CONTER GLÚTEN/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"> ● CHÁ DE HORTELÃ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● 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): 6,12 Lipídios (g): 3,72 Carboidrato (g): 51,63 Cálcio (mg): 21,41 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 2,07 Vitamina C (mg): 1,50 Energia (Kcal): 265,34

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 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML ● PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML ● BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● MAMÃO FATIADO 85G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE SOJA SABOR COCO 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 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 8,04 Lipídios (g): 7,70 Carboidrato (g): 57,26 Cálcio (mg): 245,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 16,28 Vitamina C (mg): 21,39 Energia (Kcal): 328,52					

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"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAPIM LIMÃO 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE GOIABA 180ML ● BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● BANANA (1 un / 130G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML ● PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● MARGARINA SEM LEITE 10G 	<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): 8,43 Lipídios (g): 9,41 Carboidrato (g): 56,81 Cálcio (mg): 60,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 17,03 Vitamina C (mg): 2,06 Energia (Kcal): 344,30					

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 190ML ● PÃO FATIADO SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS 50G ● MARGARINA SEM LEITE 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● CHÁ DE CAMOMILA 190ML ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● MAMÃO FATIADO 85G 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML ● BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN, LEITE E SEM OVOS 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE COCO 190ML ● BANANA (1 un / 130G) ● BISCOITO DOCE SEM GLÚTEN E LEITE 50G 	<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): 9,33 Lipídios (g): 8,44 Carboidrato (g): 59,41 Cálcio (mg): 43,05 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 31,61 Vitamina C (mg): 15,65 Energia (Kcal): 348,76					

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
INTEGRAL MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G ● LEITE DE SOJA COM CHOCOLATE EM PÓ 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML ● MARGARINA SEM LEITE 10G 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM AROMA DE BAUNILHA 190ML ● BOLO DE LARANJA SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA 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 190ML ● PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE 50G ● REQUEIJÃO DE SOJA 15G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 8,14 Lipídios (g): 7,41 Carboidrato (g): 53,16 Cálcio (mg): 35,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 3,15 Vitamina C (mg): 11,85 Energia (Kcal): 306,27					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 8,30 Lipídios (g): 7,89 Carboidrato (g): 56,27 Cálcio (mg): 90,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 15,86 Vitamina C (mg): 11,87 Energia (Kcal): 326,84					