

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, 30/03	Terça-Feira, 31/03	Quarta-Feira, 01/04	Quinta-Feira, 02/04	Sexta-Feira, 03/04	Sábado, 04/04
DESJEJUM			<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ 75G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● ISCAS DE FÍGADO 30G ● BATATA ENSOPADA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO PRETO 60G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G ● CENOURA REFOGADA 40G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA COZIDA 75G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,65 Lipídios (g): 13,12 Carboidrato (g): 133,55 Cálcio (mg): 369,28 Ferro (mg): 9,15 Retinol (mg): 2221,19 Vitamina C (mg): 46,84 Energia (Kcal): 770,55
-----------------	--

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/04	Terça-Feira, 07/04	Quarta-Feira, 08/04	Quinta-Feira, 09/04	Sexta-Feira, 10/04	Sábado, 11/04
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ 75G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ABACATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 30G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● BRÓCOLIS REFOGADO 40G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G ● ABOBRINHA REFOGADA 50G ● FEIJÃO PRETO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● ISCAS DE CARNE 30G ● VAGEM REFOGADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO PRETO 60G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G ● BETERRABA COZIDA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 40G ● POLENTA 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA COZIDA 75G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ 75G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE ABÓBORA, ABOBRINHA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE ESPINAFRE, LEGUMES, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 30,29 Lipídios (g): 11,41 Carboidrato (g): 109,15 Cálcio (mg): 319,15 Ferro (mg): 6,07 Retinol (mg): 341,72 Vitamina C (mg): 66,56 Energia (Kcal): 620,48					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/04	Terça-Feira, 14/04	Quarta-Feira, 15/04	Quinta-Feira, 16/04	Sexta-Feira, 17/04	Sábado, 18/04
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ 75G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ 75G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 70G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO PRETO 60G ● QUIBEBE 40G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 40G ● CHUCHU REFOGADO 35G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO PRETO 60G ● ISCAS DE CARNE COM BRÓCOLIS 30G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES 40G ● QUIRERA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO PRETO 60G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G ● CENOURA REFOGADA 40G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ COZIDA 105G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA COZIDA 75G 	<ul style="list-style-type: none"> ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G ● MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE ABOBRINHA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE BATATA SALSAS, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,54 Lipídios (g): 10,55 Carboidrato (g): 119,73 Cálcio (mg): 322,75 Ferro (mg): 7,13 Retinol (mg): 504,94 Vitamina C (mg): 58,29 Energia (Kcal): 666,15					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/04	Terça-Feira, 21/04	Quarta-Feira, 22/04	Quinta-Feira, 23/04	Sexta-Feira, 24/04	Sábado, 25/04
DESJEJUM	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ 75G
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● ISCAS DE CARNE 30G ● POLENTA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO PRETO 60G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G ● ABOBRINHA REFOGADA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE 30G ● BRÓCOLIS REFOGADO 40G 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ COZIDA 105G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPHINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLUTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE ARROZ, BATATA SALSAS, CENOURA E CARNE 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 27,83 Lipídios (g): 9,14 Carboidrato (g): 105,92 Cálcio (mg): 293,53 Ferro (mg): 5,63 Retinol (mg): 355,76 Vitamina C (mg): 55,71 Energia (Kcal): 578,59					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/04	Terça-Feira, 28/04	Quarta-Feira, 29/04	Quinta-Feira, 30/04	Sexta-Feira, 01/05	Sábado, 02/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ 75G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO PRETO 60G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G ● VAGEM REFOGADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● ISCAS DE CARNE 30G ● QUIBEBE 40G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO PRETO 60G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G ● COUVE-FLOR REFOGADA 40G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 30G ● CENOURA REFOGADA 40G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA COZIDA 75G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ABACATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE BATATA DOCE, BRÓCOLIS, CHUCHU, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLUTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE BATATA DOCE, BRÓCOLIS, CHUCHU, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,59 Lipídios (g): 15,87 Carboidrato (g): 123,21 Cálcio (mg): 449,82 Ferro (mg): 8,16 Retinol (mg): 829,99 Vitamina C (mg): 82,29 Energia (Kcal): 747,80					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 33,45 Lipídios (g): 11,73 Carboidrato (g): 116,22 Cálcio (mg): 343,79 Ferro (mg): 6,94 Retinol (mg): 648,43 Vitamina C (mg): 63,40 Energia (Kcal): 662,11					