

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, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
DESJEJUM						● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO						● MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 1,86 Lipídios (g): 0,11 Carboidrato (g): 42,62 Cálcio (mg): 5,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 8,09 Energia (Kcal): 161,75
-----------------	---

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
DESJEJUM	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE COM CANELA SEM LACTOSE 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • QUIRERA 60G • SALADA DE TOMATE 40G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE CHUCHU 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIBEBE 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G • VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • SUCO DE UVA 150ML	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• CANJA 200G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,68 Lipídios (g): 23,70 Carboidrato (g): 160,23 Cálcio (mg): 441,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 381,97 Vitamina C (mg): 106,95 Energia (Kcal): 1009,60					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
DESJEJUM	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G • CREME DE AIPIM SEM LACTOSE 70G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE CENOURA 25G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ SEM LACTOSE 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO E ORÉGANO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS, SOJA E TOMATE 50G	• IOGURTE DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,77 Lipídios (g): 23,66 Carboidrato (g): 162,14 Cálcio (mg): 393,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 574,72 Vitamina C (mg): 108,48 Energia (Kcal): 1019,22					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
DESJEJUM	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE REPOLHO 15G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE BETERRABA 28G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	• VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	
JANTAR	• CANJA 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,66 Lipídios (g): 19,84 Carboidrato (g): 167,43 Cálcio (mg): 424,90 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 448,05 Vitamina C (mg): 94,40 Energia (Kcal): 993,42					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
DESJEJUM	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• LEITE SEM LACTOSE 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA SEM LACTOSE 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• IOGURTE DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G	
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180G	• RISOTO DE FRANGO 200G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,70 Lipídios (g): 26,62 Carboidrato (g): 175,04 Cálcio (mg): 390,63 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 275,25 Vitamina C (mg): 94,42 Energia (Kcal): 1092,27					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
DESJEJUM	● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G					
COLAÇÃO	● MELÃO 170G					
ALMOÇO	● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G ● QUIRERA 60G ● SALADA DE ACELGA 20G ● MAÇÃ (1 un / 137G)					
LANCHE	● VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G					
JANTAR	● SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,92 Lipídios (g): 30,25 Carboidrato (g): 176,93 Cálcio (mg): 796,34 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 400,85 Vitamina C (mg): 86,91 Energia (Kcal): 1208,02					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 41,26 Lipídios (g): 22,82 Carboidrato (g): 161,87 Cálcio (mg): 411,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 403,11 Vitamina C (mg): 96,94 Energia (Kcal): 1002,19					