

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, 27/04	Terça-Feira, 28/04	Quarta-Feira, 29/04	Quinta-Feira, 30/04	Sexta-Feira, 01/05	Sábado, 02/05
DESJEJUM					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	● MAMÃO 60G
COLAÇÃO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	● MAÇÃ 75G
ALMOÇO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
LANCHE					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
JANTAR					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 1,03 Lipídios (g): 0,11 Carboidrato (g): 25,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 81,31 Vitamina C (mg): 73,09 Energia (Kcal): 96,33
-----------------	--

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/05	Terça-Feira, 05/05	Quarta-Feira, 06/05	Quinta-Feira, 07/05	Sexta-Feira, 08/05	Sábado, 09/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ 75G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ 75G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● CHUCHU REFOGADO 35G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO PRETO 60G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G ● CENOURA REFOGADA 40G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G ● ISCAS DE CARNE COM BRÓCOLIS 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 30G ● COUVE-FLOR REFOGADA 40G ● FEIJÃO PRETO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G ● ABOBRINHA REFOGADA 50G ● FEIJÃO CARIOCA 60G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA COZIDA 75G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ COZIDA 105G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G 	<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 	<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 CENOURA, COUVE, FUBÁ E CARNE 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,51 Lipídios (g): 8,33 Carboidrato (g): 109,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 368,78 Vitamina C (mg): 57,81 Energia (Kcal): 601,03					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/05	Terça-Feira, 12/05	Quarta-Feira, 13/05	Quinta-Feira, 14/05	Sexta-Feira, 15/05	Sábado, 16/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● VAGEM REFOGADA 25G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 40G 	<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 ● POLENTA 100G ● ISCAS DE CARNE 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO PRETO 60G ● QUIBEBE 40G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 40G ● CHUCHU REFOGADO 35G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA COZIDA 75G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ COZIDA 105G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G 	
JANTAR	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE ABOBRINHA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,01 Lipídios (g): 10,04 Carboidrato (g): 130,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 359,64 Vitamina C (mg): 57,88 Energia (Kcal): 721,89					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/05	Terça-Feira, 19/05	Quarta-Feira, 20/05	Quinta-Feira, 21/05	Sexta-Feira, 22/05	Sábado, 23/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ 75G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G 	<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 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● ISCAS DE CARNE 30G ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● FEIJÃO CARIOCA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES 40G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G ● FEIJÃO PRETO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G ● BETERRABA COZIDA 30G ● FEIJÃO CARIOCA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 40G ● COUVE-FLOR REFOGADA 40G ● FEIJÃO PRETO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G ● CENOURA REFOGADA 40G ● FEIJÃO CARIOCA 60G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA COZIDA 75G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<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 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE ARROZ, BRÓCOLIS, CENOURA, CHUCHU E FRANGO 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE BATATA SALSAS, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE BATATA SALSAS, CENOURA, CHUCHU, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,60 Lipídios (g): 10,39 Carboidrato (g): 128,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 455,51 Vitamina C (mg): 64,77 Energia (Kcal): 716,81					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/05	Terça-Feira, 26/05	Quarta-Feira, 27/05	Quinta-Feira, 28/05	Sexta-Feira, 29/05	Sábado, 30/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	
COLAÇÃO	<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"> ● MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ 75G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● BRÓCOLIS COZIDO 40G ● FEIJÃO PRETO 60G ● CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G ● ABOBRINHA REFOGADA 50G ● FEIJÃO CARIOCA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● POLENTA 100G ● FEIJÃO PRETO 60G ● ISCAS DE CARNE 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G ● VAGEM REFOGADA 25G ● FEIJÃO CARIOCA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● ISCAS DE CARNE COM BRÓCOLIS 30G ● QUIRERA 60G ● FEIJÃO PRETO 60G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ COZIDA 105G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPHINA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA COZIDA 75G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,18 Lipídios (g): 10,79 Carboidrato (g): 135,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 235,56 Vitamina C (mg): 58,19 Energia (Kcal): 748,76					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 35,91 Lipídios (g): 9,37 Carboidrato (g): 120,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 343,07 Vitamina C (mg): 60,19 Energia (Kcal): 665,44					