

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"> ● CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G ● POLENTA - JANTAR 120G ● MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MELANCIA 340G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,95 Lipídios (g): 6,31 Carboidrato (g): 56,57 Cálcio (mg): 28,27 Ferro (mg): 1,60 Retinol (mg): 123,12 Vitamina C (mg): 34,09 Energia (Kcal): 329,91
-----------------	--

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"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G ● MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G ● MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G ● MELANCIA 340G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 14,09 Lipídios (g): 3,34 Carboidrato (g): 51,19 Cálcio (mg): 39,28 Ferro (mg): 1,10 Retinol (mg): 155,82 Vitamina C (mg): 64,24 Energia (Kcal): 270,58					

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"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G ● LEITE DE SOJA COM CACAU 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● QUIRERA - JANTAR 120G ● CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G ● MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● PERA (1 un / 150G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,49 Lipídios (g): 6,02 Carboidrato (g): 58,31 Cálcio (mg): 33,69 Ferro (mg): 1,52 Retinol (mg): 166,81 Vitamina C (mg): 37,49 Energia (Kcal): 340,26					

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"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MELÃO 170G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G ● MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,09 Lipídios (g): 5,14 Carboidrato (g): 43,34 Cálcio (mg): 25,85 Ferro (mg): 1,30 Retinol (mg): 120,55 Vitamina C (mg): 29,03 Energia (Kcal): 264,94					

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"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MELANCIA 340G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G ● CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G ● MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G ● MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● LARANJA (1 un / 150G) 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,37 Lipídios (g): 6,15 Carboidrato (g): 53,96 Cálcio (mg): 46,19 Ferro (mg): 1,82 Retinol (mg): 89,69 Vitamina C (mg): 93,57 Energia (Kcal): 333,32					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 14,98 Lipídios (g): 5,23 Carboidrato (g): 52,97 Cálcio (mg): 35,98 Ferro (mg): 1,45 Retinol (mg): 135,78 Vitamina C (mg): 54,64 Energia (Kcal): 307,48					