

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"> ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA 5G ● VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● QUEIJO 20G ● SUCO DE MAÇÃ 150ML 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● BATATA SALSAS COZIDA 50G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO SUGO 56G ● FAROFA DE COUVE 20G ● SALADA DE BETERRABA 28G ● CAQUI (1 un / 180G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA 150ML ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> ● ESCONDIDINHO DE FRANGO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,41 Lipídios (g): 31,84 Carboidrato (g): 227,76 Cálcio (mg): 531,49 Ferro (mg): 6,99 Retinol (mg): 544,37 Vitamina C (mg): 123,51 Energia (Kcal): 1395,43					

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 150ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G ● PURÊ DE BATATA 60G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● SALADA DE CENOURA 25G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● BARREADO 56G ● FAROFA DE BANANA 30G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● POLENTA 100G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PICADINHO DE CARNE 56G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G ● MAMÃO 122G ● SALADA DE CHUCHU 20G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA 150ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML ● BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● IOGURTE DE MORANGO 180ML 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G ● FRANGO AO SUGO 56G 		
Tabela Nutricional							
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,68 Lipídios (g): 22,54 Carboidrato (g): 184,46 Cálcio (mg): 388,18 Ferro (mg): 5,61 Retinol (mg): 379,82 Vitamina C (mg): 153,54 Energia (Kcal): 1106,81						

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"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 340G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● BRÓCOLIS REFOGADO 50G ● SALADA DE TOMATE 40G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G ● CENOURA REFOGADA 35G ● SALADA DE ALFACE 15G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G ● BATATA DOCE COZIDA 35G ● SALADA DE PEPINO 35G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● POSTA ASSADA AO SUGO 56G ● FAROFA DE CENOURA 20G ● SALADA DE ACELGA 20G ● CAQUI (1 un / 180G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA 150ML ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G ● FRANGO AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,36 Lipídios (g): 20,21 Carboidrato (g): 172,71 Cálcio (mg): 316,10 Ferro (mg): 5,54 Retinol (mg): 706,47 Vitamina C (mg): 112,58 Energia (Kcal): 1030,80					

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 150ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● QUEIJO 20G ● SUCO DE UVA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● BATATA PALHA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● MELANCIA 340G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● QUIRERA 60G ● SALADA DE ACELGA 20G ● FRANGO AO SUGO 56G ● LARANJA (1 un / 150G) 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA 150ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) ● CREME DE MORANGO 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML ● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 43,51 Lipídios (g): 25,30 Carboidrato (g): 162,01 Cálcio (mg): 355,66 Ferro (mg): 4,63 Retinol (mg): 412,19 Vitamina C (mg): 89,32 Energia (Kcal): 1029,88

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"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA 5G ● SUCO DE MAÇÃ 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● QUEIJO 20G ● VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● SALADA DE TOMATE 40G ● LARANJA (1 un / 150G) ● BETERRABA COZIDA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO SUGO 56G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PICADINHO DE CARNE 56G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● SALADA DE PEPINO 35G ● CAQUI (1 un / 180G) 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 70G ● SUCO DE UVA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO 150ML ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G ● SUCO DE LARANJA 150ML 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 55,24 Lipídios (g): 26,85 Carboidrato (g): 202,97 Cálcio (mg): 427,11 Ferro (mg): 6,26 Retinol (mg): 716,20 Vitamina C (mg): 146,41 Energia (Kcal): 1244,57					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 48,28 Lipídios (g): 24,04 Carboidrato (g): 184,48 Cálcio (mg): 382,71 Ferro (mg): 5,66 Retinol (mg): 550,91 Vitamina C (mg): 126,67 Energia (Kcal): 1123,38					