

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, 01/12	Terça-Feira, 02/12	Quarta-Feira, 03/12	Quinta-Feira, 04/12	Sexta-Feira, 05/12	Sábado, 06/12
ALMOÇO	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA AO SUGO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO (DIETA) 110G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PICADINHO DE CARNE 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE TOMATE 60G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,78 Lipídios (g): 15,64 Carboidrato (g): 90,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 209,58 Vitamina C (mg): 54,80 Energia (Kcal): 660,39					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 08/12	Terça-Feira, 09/12	Quarta-Feira, 10/12	Quinta-Feira, 11/12	Sexta-Feira, 12/12	Sábado, 13/12
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE 60G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • PURÊ DE CENOURA 40G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • CREME DE MANGA 90G	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • POSTA ASSADA AO MOLHO 100G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • SALADA DE FRUTAS 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,95 Lipídios (g): 16,62 Carboidrato (g): 96,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 715,37 Vitamina C (mg): 55,69 Energia (Kcal): 698,91					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 15/12	Terça-Feira, 16/12	Quarta-Feira, 17/12	Quinta-Feira, 18/12	Sexta-Feira, 19/12	Sábado, 20/12
ALMOÇO	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • AMEIXA (1 un / 42G)	• ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO AO MOLHO DE TOMATE COM ERVILHA 100G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE TOMATE 60G • MELANCIA 150G	• ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BOLINHO DE CARNE SEM GLÚTEN 90G • PURÊ DE CENOURA 40G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • SALADA DE FRUTAS 100G	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,83 Lipídios (g): 14,60 Carboidrato (g): 79,27 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 251,71 Vitamina C (mg): 62,90 Energia (Kcal): 604,03					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,93 Lipídios (g): 15,69 Carboidrato (g): 89,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 402,26 Vitamina C (mg): 57,43 Energia (Kcal): 658,04					