

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, 28/09	Terça-Feira, 29/09	Quarta-Feira, 30/09	Quinta-Feira, 01/10	Sexta-Feira, 02/10	Sábado, 03/10
DESJEJUM				• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO				• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO				• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • COUVE-FLOR REFOGADA 25G • 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)	
LANCHE				• CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 100G • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G • MAMÃO 122G	
JANTAR				• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,72 Lipídios (g): 16,10 Carboidrato (g): 130,30 Cálcio (mg): 108,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 42,58 Vitamina C (mg): 78,72 Energia (Kcal): 792,02					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 05/10	Terça-Feira, 06/10	Quarta-Feira, 07/10	Quinta-Feira, 08/10	Sexta-Feira, 09/10	Sábado, 10/10
DESJEJUM	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • SALADA DE PEPINO 35G • QUIRERA 60G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • POLENTA 100G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • SALADA DE ACELGA 20G • FAROFA DE CENOURA 20G • MELANCIA 340G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • SALADA DE BETERRABA 28G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G	
JANTAR	• CANJA 200G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,15 Lipídios (g): 19,22 Carboidrato (g): 165,43 Cálcio (mg): 158,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 257,76 Vitamina C (mg): 89,53 Energia (Kcal): 993,75
-----------------	---

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 12/10	Terça-Feira, 13/10	Quarta-Feira, 14/10	Quinta-Feira, 15/10	Sexta-Feira, 16/10	Sábado, 17/10
DESJEJUM	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MANTEIGA DE COCO 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • GELEIA DE UVA SEM AÇÚCAR 6G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELANCIA 340G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE BRÓCOLIS COM COUVE-FLOR 40G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• SUCO DE UVA 150ML • BISCOITO DE POLVILHO 30G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G	
JANTAR	FERIADO - NOSSA SENHORA APARECIDA	RECESSO	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,29 Lipídios (g): 19,21 Carboidrato (g): 166,44 Cálcio (mg): 126,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 130,90 Vitamina C (mg): 89,59 Energia (Kcal): 975,01					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 19/10	Terça-Feira, 20/10	Quarta-Feira, 21/10	Quinta-Feira, 22/10	Sexta-Feira, 23/10	Sábado, 24/10
DESJEJUM	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE PEPINO 35G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 40G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 340G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • BATATA DOCE COZIDA 35G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• SUCO DE UVA 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO E ORÉGANO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS, SOJA E TOMATE 50G	
JANTAR	• QUIRERA - JANTAR 120G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	• CANJA 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,01 Lipídios (g): 24,59 Carboidrato (g): 161,02 Cálcio (mg): 145,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 371,52 Vitamina C (mg): 105,07 Energia (Kcal): 1015,01					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 26/10	Terça-Feira, 27/10	Quarta-Feira, 28/10	Quinta-Feira, 29/10	Sexta-Feira, 30/10	Sábado, 31/10
DESJEJUM	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 40G • SALADA DE FRUTA 70G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • FRANGO AO SUGO 56G • QUIRERA 60G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • CARNE MOÍDA REFOGADA 54G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • LARANJA (1 un / 150G)	
LANCHE	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G	• PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO 200G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,95 Lipídios (g): 22,81 Carboidrato (g): 170,68 Cálcio (mg): 134,52 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 157,28 Vitamina C (mg): 90,68 Energia (Kcal): 1056,98					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 42,92 Lipídios (g): 20,99 Carboidrato (g): 161,58 Cálcio (mg): 138,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 214,83 Vitamina C (mg): 92,25 Energia (Kcal): 986,82					