

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, 01/06	Terça-Feira, 02/06	Quarta-Feira, 03/06	Quinta-Feira, 04/06	Sexta-Feira, 05/06	Sábado, 06/06
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PONKAN (1 un / 230G) 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO SUGO 56G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G ● SALADA DE BETERRABA 28G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● BATATA PALHA 25G ● MAMÃO 122G ● SALADA DE CHUCHU 20G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● QUIRERA - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	FERIADO - CORPUS CHRISTI	RECESSO - CORPUS CHRISTI	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 55,61 Lipídios (g): 32,63 Carboidrato (g): 199,03 Cálcio (mg): 192,93 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 257,57 Vitamina C (mg): 157,91 Energia (Kcal): 1291,14

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 08/06	Terça-Feira, 09/06	Quarta-Feira, 10/06	Quinta-Feira, 11/06	Sexta-Feira, 12/06	Sábado, 13/06
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● MANTEIGA DE COCO 5G ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML 	<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"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<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"> ● PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● BRÓCOLIS REFOGADO 50G ● SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G ● LARANJA (1 un / 150G) ● FRANGO AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G ● COUVE-FLORES REFOGADA 25G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● PICADINHO DE CARNE 56G ● BATATA DOCE COZIDA 35G ● SALADA DE ACELGA 20G ● PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● SALADA DE BETERRABA 28G ● FEIJÃO PRETO 100G ● FRANGO ASSADO 60G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● BARREADO 56G ● FAROFA DE BANANA 30G ● SALADA DE CENOURA 25G ● MELÃO 170G ● FEIJÃO CARIOCA 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CREME DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 100G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● TORTA SALGADA DE MILHO E ORÉGANO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS, SOJA E TOMATE 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G ● POLENTA - JANTAR 120G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G ● FRANGO AO SUGO 56G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,49 Lipídios (g): 23,62 Carboidrato (g): 174,23 Cálcio (mg): 156,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 306,70 Vitamina C (mg): 146,99 Energia (Kcal): 1055,62					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 15/06	Terça-Feira, 16/06	Quarta-Feira, 17/06	Quinta-Feira, 18/06	Sexta-Feira, 19/06	Sábado, 20/06
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● MANTEIGA DE COCO 5G ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G ● LEITE DE SOJA 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	<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"> ● PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● QUIBEBE 25G ● SALADA DE PEPINO 35G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G ● FAROFA DE CENOURA 20G ● LARANJA (1 un / 150G) ● FRANGO AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G ● POLENTA 100G ● KIWI (1 un / 99G) ● SALADA DE ALFACE 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G ● BETERRABA COZIDA 50G ● SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G ● SALADA DE PEPINO 35G ● PONKAN (1 un / 230G) ● CARNE MOÍDA REFOGADA 54G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML ● 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"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● SUCO DE LARANJA 150ML ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● BISCOITO DE POLVILHO 30G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G ● CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	<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): 43,48 Lipídios (g): 19,94 Carboidrato (g): 175,04 Cálcio (mg): 150,86 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 562,75 Vitamina C (mg): 136,41 Energia (Kcal): 1024,85					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 22/06	Terça-Feira, 23/06	Quarta-Feira, 24/06	Quinta-Feira, 25/06	Sexta-Feira, 26/06	Sábado, 27/06
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MANTEIGA DE COCO 5G ● VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MANTEIGA DE COCO 5G ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<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"> ● PONKAN (1 un / 230G) 	<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"> ● MELÃO 170G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G ● SALADA DE TOMATE 40G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G ● FAROFA DE COUVE 20G ● SALADA DE CENOURA 25G ● KIWI (1 un / 99G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● POLENTA 100G ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G ● LARANJA (1 un / 150G) ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● QUIRERA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE ACELGA 20G ● SALADA DE FRUTA 70G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML ● 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 ● BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 100G ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G 	
JANTAR	<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 AIPIM COM CARNE 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,85 Lipídios (g): 22,16 Carboidrato (g): 189,04 Cálcio (mg): 148,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 339,83 Vitamina C (mg): 135,92 Energia (Kcal): 1115,94					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 29/06	Terça-Feira, 30/06	Quarta-Feira, 01/07	Quinta-Feira, 02/07	Sexta-Feira, 03/07	Sábado, 04/07
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 				
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PONKAN (1 un / 230G) 				
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PICADINHO DE CARNE 56G ● POLENTA 100G ● SALADA DE ACELGA 20G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO SUGO 56G ● CHUCHU REFOGADO 35G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MAMÃO 122G 				
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML ● MAÇÃ (1 un / 137G) 				
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180G 				
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 47,51 Lipídios (g): 25,07 Carboidrato (g): 191,31 Cálcio (mg): 189,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 207,62 Vitamina C (mg): 195,97 Energia (Kcal): 1158,24					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 46,03 Lipídios (g): 23,58 Carboidrato (g): 183,02 Cálcio (mg): 160,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 367,11 Vitamina C (mg): 147,03 Energia (Kcal): 1102,97					