

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
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G ● PURÊ DE AIPIM 65G ● SALADA DE TOMATE 60G ● SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G ● LARANJA (1 un / 100G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 36,17 Lipídios (g): 13,73 Carboidrato (g): 106,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 50,60 Vitamina C (mg): 103,88 Energia (Kcal): 688,55

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● BARREADO (DIETA) 90G ● FAROFA DE COUVE 30G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● FRANGO ASSADO 110G ● POLENTA CREMOSA 60G ● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PICADINHO DE CARNE 80G ● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G ● SALADA DE FRUTAS 100G ● ABÓBORA REFOGADA 35G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E SEM OVO 100G ● PURÊ DE BATATA 40G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G ● ABACAXI 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,71 Lipídios (g): 15,80 Carboidrato (g): 84,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 353,55 Vitamina C (mg): 63,07 Energia (Kcal): 622,90					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G ● SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G) ● FAROFA DE COUVE 30G ● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G ● SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G ● ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● SALADA DE VAGEM COM TOMATE 40G ● CAQUI (1 un / 120G) ● BATATA DOCE ASSADA 40G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,34 Lipídios (g): 14,98 Carboidrato (g): 94,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 655,41 Vitamina C (mg): 72,69 Energia (Kcal): 667,74					

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
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● PURÊ DE BATATA 40G ● LARANJA (1 un / 100G) ● SALADA DE TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PICADINHO DE CARNE 80G ● FAROFA DE ESPINAFRE 30G ● SALADA DE REPOLHO 40G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE PEPINO 40G ● CAQUI (1 un / 120G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,97 Lipídios (g): 15,48 Carboidrato (g): 92,15 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 55,75 Vitamina C (mg): 64,16 Energia (Kcal): 660,34					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G ● POLENTA CREMOSA 60G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● BOLINHO DE CARNE SEM GLÚTEN 90G ● VAGEM REFOGADA 40G ● SALADA DE PEPINO 40G ● ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G ● BATATA ASSADA COM ALEGRI 50G ● SALADA DE ALFACE 15G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G ● CAQUI (1 un / 120G) 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,12 Lipídios (g): 9,61 Carboidrato (g): 82,39 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 117,39 Vitamina C (mg): 69,57 Energia (Kcal): 556,05					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,79 Lipídios (g): 14,01 Carboidrato (g): 90,30 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 304,36 Vitamina C (mg): 71,44 Energia (Kcal): 633,45					