

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, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
DESJEJUM						● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO						● MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 1,86 Lipídios (g): 0,11 Carboidrato (g): 42,62 Cálcio (mg): 5,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 8,09 Energia (Kcal): 161,75
-----------------	---

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
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	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• MELÃO 170G	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • QUIRERA 60G • 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)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • SALADA DE CHUCHU 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G • QUIBEBE 25G	
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • SUCO DE UVA 150ML	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• CANJA 200G	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,41 Lipídios (g): 20,62 Carboidrato (g): 161,54 Cálcio (mg): 151,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 258,39 Vitamina C (mg): 94,36 Energia (Kcal): 991,17					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
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	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• LEITE DE SOJA 190ML • MANTEIGA DE COCO 5G • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • SALADA DE ACELGA 20G • CENOURA REFOGADA 35G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • POLENTA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • BARREADO 56G • FAROFA DE BANANA 30G • SALADA DE CENOURA 25G • MELÃO 170G	• ARROZ 95G • SALADA DE PEPINO 35G • FEIJÃO PRETO 100G • POLENTA 100G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO SUGO 56G	• ARROZ 95G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • MAMÃO 122G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA DOCE COZIDA 35G	
LANCHE	• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• SUCO DE LARANJA 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO E ORÉGANO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS, SOJA E TOMATE 50G	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,40 Lipídios (g): 21,12 Carboidrato (g): 155,85 Cálcio (mg): 132,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 465,59 Vitamina C (mg): 95,78 Energia (Kcal): 974,58					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
DESJEJUM	● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● 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	● LEITE DE SOJA 190ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	● LEITE DE SOJA 190ML ● MANTEIGA DE COCO 5G ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	● CHÁ DE ERVA DOCE 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)	● MELÃO 170G	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)	● MELÃO 170G	● MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G ● POLENTA 100G ● SALADA DE ACELGA 20G ● MELÃO 170G	● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G ● BETERRABA COZIDA 50G ● SALADA DE REPOLHO 15G ● MAMÃO 122G	● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● SALADA DE PEPINO 35G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE FRUTA 70G	● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G ● FAROFA DE COUVE 20G ● SALADA DE BETERRABA 28G ● MAMÃO 122G	● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G ● SALADA DE ALFACE 15G ● LARANJA (1 un / 150G) ● BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G	
LANCHE	● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	● VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML ● MAÇÃ (1 un / 137G)	● LEITE DE SOJA 190ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	
JANTAR	● CANJA 200G	● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	● ARROZ CARRETEIRO 180G	● POLENTA - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,36 Lipídios (g): 16,82 Carboidrato (g): 168,83 Cálcio (mg): 141,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 332,98 Vitamina C (mg): 82,29 Energia (Kcal): 975,84					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
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	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML • 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	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• MELÃO 170G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • FAROFA DE CENOURA 20G • PERA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE TOMATE 40G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • SALADA DE ACELGA 20G • CENOURA REFOGADA 35G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE SOJA 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G	
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180G	• RISOTO DE FRANGO 200G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,02 Lipídios (g): 24,45 Carboidrato (g): 175,02 Cálcio (mg): 140,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 163,00 Vitamina C (mg): 84,61 Energia (Kcal): 1078,83					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
DESJEJUM	● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G					
COLAÇÃO	● MELÃO 170G					
ALMOÇO	● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G ● QUIRERA 60G ● SALADA DE ACELGA 20G ● MAÇÃ (1 un / 137G)					
LANCHE	● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G					
JANTAR	● SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,59 Lipídios (g): 23,46 Carboidrato (g): 179,70 Cálcio (mg): 182,65 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 158,71 Vitamina C (mg): 60,25 Energia (Kcal): 1166,72					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 43,10 Lipídios (g): 20,06 Carboidrato (g): 161,14 Cálcio (mg): 137,91 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 287,63 Vitamina C (mg): 85,02 Energia (Kcal): 978,88					