

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						● PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 2,89 Lipídios (g): 0,27 Carboidrato (g): 48,20 Cálcio (mg): 25,28 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 88,99 Energia (Kcal): 165,13
-----------------	---

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	• MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G • LEITE DE SOJA COM CANELA 190ML	• PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	• PERA (1 un / 150G)	• MAÇÃ (1 un / 137G)	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• MELÃO 170G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • QUIRERA 60G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • MELÃO 170G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • SALADA DE BETERRABA 28G • LARANJA (1 un / 150G) • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G	• 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 • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE CHUCHU 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • QUIBEBE 25G • SALADA DE ALFACE 15G • MAMÃO 122G	
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G • VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • SUCO DE MAÇÃ 150ML • MANTEIGA DE COCO 5G	• 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	• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • POLENTA - JANTAR 120G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,00 Lipídios (g): 21,68 Carboidrato (g): 164,43 Cálcio (mg): 156,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 269,87 Vitamina C (mg): 99,39 Energia (Kcal): 1007,65					

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	• PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML	• CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA COM CANELA 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)	• MAMÃO 122G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G)	• PERA (1 un / 150G)	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • PICADINHO DE CARNE 56G • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE CENOURA 25G • FEIJÃO CARIOCA 100G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• ARROZ 95G • PERA (1 un / 150G) • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • POLENTA 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • BARREADO 56G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) • FAROFA DE BANANA 30G • FEIJÃO CARIOCA 100G	• ARROZ 95G • FRANGO AO SUGO 56G • POLENTA 100G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) • FEIJÃO PRETO 100G	• ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BATATA DOCE COZIDA 35G • MELÃO 170G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • FEIJÃO CARIOCA 100G	
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 • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	• CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G • MANTEIGA DE COCO 5G	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	
JANTAR	• SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• RISOTO DE FRANGO 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,58 Lipídios (g): 21,46 Carboidrato (g): 167,19 Cálcio (mg): 132,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 208,39 Vitamina C (mg): 92,17 Energia (Kcal): 1025,83					

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 COM CANELA 190ML ● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	● 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	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
COLAÇÃO	● MAÇÃ (1 un / 137G)	● PERA (1 un / 150G)	● MELÃO 170G	● BANANA CATURRA (1 un / 182G)	● MELÃO 170G	● PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	● ARROZ 95G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G ● SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G ● MELÃO 170G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G ● FEIJÃO CARIOCA 100G	● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G ● BETERRABA COZIDA 50G ● SALADA DE REPOLHO 15G ● LARANJA (1 un / 150G) ● FEIJÃO PRETO 100G	● ARROZ 95G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE BRÓCOLIS 30G ● MAMÃO 122G ● FEIJÃO CARIOCA 100G	● ARROZ 95G ● FAROFA DE COUVE 20G ● SALADA DE BETERRABA 28G ● SALADA DE FRUTA 70G ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G ● FEIJÃO PRETO 100G	● ARROZ 95G ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G ● BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MAMÃO 122G ● FEIJÃO CARIOCA 100G	
LANCHE	● VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G)	● 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 ● MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	
JANTAR	● CANJA 200G	● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	● ARROZ CARRETEIRO 180G	● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,18 Lipídios (g): 16,42 Carboidrato (g): 177,75 Cálcio (mg): 160,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 391,69 Vitamina C (mg): 94,75 Energia (Kcal): 1006,73					

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	• PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • LEITE DE SOJA 190ML	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G	• CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G	• 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 • 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	• PERA (1 un / 150G)	• MAMÃO 122G	• PONKAN (1 un / 230G)
ALMOÇO	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • BATATA PALHA 25G • LARANJA (1 un / 150G) • SALADA DE TOMATE 40G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PONKAN (1 un / 230G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ABOBRINHA 30G • MAMÃO 122G	• ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • BATATA SALSA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G • LARANJA (1 un / 150G)	• ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • POLENTA 100G • SALADA DE ALFACE 15G • FRANGO AO SUGO 56G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
LANCHE	• CREME DE MANGA COM LEITE DE SOJA 100G • PERA (1 un / 150G) • MANTEIGA DE COCO 5G	• VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA 180ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G	• SUCO DE UVA 150ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR E GLÚTEN 60G • MANTEIGA DE COCO 5G	
JANTAR	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,04 Lipídios (g): 25,60 Carboidrato (g): 176,36 Cálcio (mg): 155,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 261,78 Vitamina C (mg): 114,17 Energia (Kcal): 1075,94					

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 COM CANELA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G					
COLAÇÃO	● PERA (1 un / 150G)					
ALMOÇO	● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● QUIRERA 60G ● SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G ● LARANJA (1 un / 150G)					
LANCHE	● VITAMINA DE BANANA 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): 67,82 Lipídios (g): 27,32 Carboidrato (g): 197,40 Cálcio (mg): 224,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 296,39 Vitamina C (mg): 82,38 Energia (Kcal): 1288,68					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 43,98 Lipídios (g): 20,72 Carboidrato (g): 167,69 Cálcio (mg): 149,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 272,57 Vitamina C (mg): 99,01 Energia (Kcal): 1005,80					