

**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
DESJEJUM			<ul style="list-style-type: none"> <li>● MANTEIGA DE COCO 5G</li> <li>● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G</li> <li>● VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DE SOJA 150ML</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G</li> <li>● MANTEIGA DE COCO 5G</li> <li>● SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> <li>● PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>● FAROFA DE COUVE 20G</li> <li>● SALADA DE BETERRABA 28G</li> <li>● CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G</li> <li>● BATATA DOCE COZIDA 35G</li> <li>● SALADA DE REPOLHO 15G</li> <li>● MAMÃO 122G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> <li>● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ CARRETEIRO 180G</li> </ul>	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	

**Tabela Nutricional**

Cálculo Semanal Proteína (g): 52,15 Lipídios (g): 26,66 Carboidrato (g): 242,71 Cálcio (mg): 202,56 Ferro (mg): 9,69 Retinol (mg): 627,87 Vitamina C (mg): 115,59 Energia (Kcal): 1386,42

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G</li> <li>● MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE UVA 150ML</li> <li>● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G</li> <li>● MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MANTEIGA DE COCO 5G</li> <li>● SUCO DE LARANJA 150ML</li> <li>● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LEITE DE SOJA 190ML</li> <li>● MANTEIGA DE COCO 5G</li> <li>● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PERA (1 un / 150G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAÇÃ (1 un / 137G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MAMÃO 122G</li> </ul>
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● PICADINHO DE CARNE 56G</li> <li>● MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G</li> <li>● SALADA DE TOMATE 40G</li> <li>● MELÃO 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G</li> <li>● POLENTA 100G</li> <li>● SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>● MELANCIA 340G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G</li> <li>● SALADA DE ABOBRINHA 30G</li> <li>● LARANJA (1 un / 150G)</li> <li>● CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO CARIOCA 100G</li> <li>● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G</li> <li>● BRÓCOLIS COZIDO 50G</li> <li>● SALADA DE PEPINO 35G</li> <li>● MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ARROZ 95G</li> <li>● FEIJÃO PRETO 100G</li> <li>● BARREADO 56G</li> <li>● FAROFA DE BANANA 30G</li> <li>● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G</li> <li>● CAQUI (1 un / 180G)</li> </ul>	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE SOJA 180ML</li> <li>● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G</li> <li>● MAMÃO 122G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SUCO DE MAÇÃ 150ML</li> <li>● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G</li> <li>● MANTEIGA DE COCO 5G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML</li> <li>● BANANA CATURRA (1 un / 182G)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML</li> <li>● BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G</li> </ul>	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE 170G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● FRANGO AO SUGO 56G</li> <li>● PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180G</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● RISOTO DE FRANGO 200G</li> </ul>	
<b>Tabela Nutricional</b>						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,16 Lipídios (g): 20,23 Carboidrato (g): 187,93 Cálcio (mg): 157,53 Ferro (mg): 6,96 Retinol (mg): 316,73 Vitamina C (mg): 149,44 Energia (Kcal): 1090,77					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 46,91 Lipídios (g): 21,84 Carboidrato (g): 201,63 Cálcio (mg): 168,79 Ferro (mg): 7,64 Retinol (mg): 394,51 Vitamina C (mg): 140,97 Energia (Kcal): 1164,68					