

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"> ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G ● VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● BATATA SALSÁ COZIDA 50G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIÓCA 100G ● FRANGO AO SUGO 56G ● FAROFA DE COUVE 20G ● SALADA DE BETERRABA 28G ● CAQUI (1 un / 180G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180ML ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> ● ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 53,87 Lipídios (g): 29,78 Carboidrato (g): 232,22 Cálcio (mg): 522,05 Ferro (mg): 11,42 Retinol (mg): 545,33 Vitamina C (mg): 142,56 Energia (Kcal): 1379,33

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"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 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"> ● PERA (1 un / 150G) 	<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"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● SALADA DE CENOURA 25G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● BARREADO 56G ● FAROFA DE BANANA 30G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G ● POLENTA 100G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PICADINHO DE CARNE 56G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE CHUCHU 20G ● MAMÃO 122G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 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 ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML ● BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● FRANGO AO SUGO 56G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G 		
Tabela Nutricional							
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,38 Lipídios (g): 22,24 Carboidrato (g): 188,13 Cálcio (mg): 372,17 Ferro (mg): 8,00 Retinol (mg): 393,32 Vitamina C (mg): 161,48 Energia (Kcal): 1107,72						

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 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"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 340G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● BRÓCOLIS REFOGADO 50G ● SALADA DE TOMATE 40G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G ● CENOURA REFOGADA 35G ● SALADA DE ALFACE 15G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G ● BATATA DOCE COZIDA 35G ● SALADA DE PEPINO 35G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● POSTA ASSADA AO SUGO 56G ● FAROFA DE CENOURA 20G ● SALADA DE ACELGA 20G ● CAQUI (1 un / 180G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE 180ML ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G ● FRANGO AO SUGO 56G 	<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): 44,88 Lipídios (g): 20,14 Carboidrato (g): 178,47 Cálcio (mg): 315,48 Ferro (mg): 7,33 Retinol (mg): 718,52 Vitamina C (mg): 118,90 Energia (Kcal): 1044,65

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
DESJEJUM	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<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"> ● MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● BATATA PALHA 25G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● SALADA DE TOMATE 40G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G ● SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO SUGO 56G ● QUIRERA 60G ● SALADA DE ACELGA 20G ● LARANJA (1 un / 150G) 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA SEM LACTOSE 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CREME DE MORANGO COM LEITE SEM LACTOSE 100G ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML ● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<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 BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 43,19 Lipídios (g): 25,88 Carboidrato (g): 166,65 Cálcio (mg): 458,74 Ferro (mg): 8,76 Retinol (mg): 437,05 Vitamina C (mg): 103,67 Energia (Kcal): 1051,61					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● BETERRABA COZIDA 50G ● SALADA DE TOMATE 40G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO SUGO 56G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PICADINHO DE CARNE 56G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● CAQUI (1 un / 180G) ● SALADA DE PEPINO 35G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 		

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,67 Lipídios (g): 26,20 Carboidrato (g): 208,20 Cálcio (mg): 392,64 Ferro (mg): 9,07 Retinol (mg): 735,87 Vitamina C (mg): 156,52 Energia (Kcal): 1243,42
Cálculo Mensal	Proteína (g): 46,22 Lipídios (g): 23,73 Carboidrato (g): 189,25 Cálcio (mg): 389,80 Ferro (mg): 8,46 Retinol (mg): 566,06 Vitamina C (mg): 136,73 Energia (Kcal): 1129,68