

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, 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 INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E SEM OVO 100G • PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MANGA PICADA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO (DIETA) 90G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G • CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • FRANGO ASSADO 110G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G) 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,06 Lipídios (g): 18,77 Carboidrato (g): 86,85 Cálcio (mg): 139,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 120,69 Vitamina C (mg): 52,93 Energia (Kcal): 657,01
-----------------	--

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 ● 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 PRETO 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G ● SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G ● MAÇÃ (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 PEPINO COM TOMATE 45G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● QUIRERA 70G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MANGA PICADA 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,42 Lipídios (g): 15,26 Carboidrato (g): 92,04 Cálcio (mg): 75,49 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 182,50 Vitamina C (mg): 47,09 Energia (Kcal): 660,08					

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 ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE PEPINO 40G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● PURÊ DE BATATA (DIETA) 40G ● SALADA DE TOMATE 60G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● CARNE PICADINHA COM AIPIM 100G ● FAROFA DE ESPINAFRE 30G ● SALADA DE REPOLHO 40G ● CAQUI (1 un / 120G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,09 Lipídios (g): 13,95 Carboidrato (g): 97,17 Cálcio (mg): 139,17 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 51,37 Vitamina C (mg): 65,87 Energia (Kcal): 663,22					

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 ● MELANCIA 150G ● SALADA DE TOMATE 60G ● VAGEM REFOGADA 40G ● ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 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 RALADA 25G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G ● POLENTA CREMOSA 60G ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G ● BATATA DOCE ASSADA 40G ● SALADA DE ALFACE 15G ● PONKAN (1 un / 80G) 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,17 Lipídios (g): 9,34 Carboidrato (g): 82,92 Cálcio (mg): 77,20 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 838,32 Vitamina C (mg): 47,93 Energia (Kcal): 553,97					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,62 Lipídios (g): 14,12 Carboidrato (g): 89,60 Cálcio (mg): 101,54 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 318,80 Vitamina C (mg): 52,24 Energia (Kcal): 631,80					