

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
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 110G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA REFOGADA 80G • PURÊ DE AIPIM 65G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • CAQUI (1 un / 120G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,76 Lipídios (g): 14,32 Carboidrato (g): 109,06 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 104,48 Vitamina C (mg): 61,76 Energia (Kcal): 723,65
-----------------	---

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 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 80G ● SALADA DE REPOLHO 40G ● SALADA DE FRUTAS 100G ● ABÓBORA REFOGADA 35G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● BARREADO (RESTRIÇÃO) 90G ● FAROFA DE COUVE 30G ● SALADA DE PEPINO 40G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● FRANGO ASSADO 110G ● POLENTA CREMOSA 60G ● LARANJA (1 un / 100G) ● SALADA DE ALFACE 15G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,43 Lipídios (g): 15,00 Carboidrato (g): 81,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 364,48 Vitamina C (mg): 60,91 Energia (Kcal): 609,41					

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 REFOGADAS 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 REFOGADAS 80G ● 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 40G ● SALADA DE FRUTAS 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 ● ABACAXI 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,62 Lipídios (g): 15,79 Carboidrato (g): 92,01 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 153,56 Vitamina C (mg): 62,95 Energia (Kcal): 674,10					

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 REFOGADAS 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 SEM LEITE 40G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 80G ● FAROFA DE ESPINAFRE 30G ● SALADA DE REPOLHO 40G ● CAQUI (1 un / 120G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,58 Lipídios (g): 14,60 Carboidrato (g): 89,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 108,40 Vitamina C (mg): 60,36 Energia (Kcal): 646,90					

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 ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● VAGEM REFOGADA 40G ● MELANCIA 150G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G 	<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 ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● POLENTA CREMOSA 60G ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G ● SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G ● SALADA DE ALFACE 15G ● BATATA DOCE ASSADA 40G ● PONKAN (1 un / 80G) 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,46 Lipídios (g): 9,63 Carboidrato (g): 79,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 833,85 Vitamina C (mg): 47,70 Energia (Kcal): 561,59					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,97 Lipídios (g): 13,94 Carboidrato (g): 88,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 339,99 Vitamina C (mg): 58,67 Energia (Kcal): 634,31					