

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, 04/05	Terça-Feira, 05/05	Quarta-Feira, 06/05	Quinta-Feira, 07/05	Sexta-Feira, 08/05	Sábado, 09/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ 75G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ 75G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● CHUCHU REFOGADO 35G ● OVOS MEXIDOS 40G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO PRETO 60G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G ● CENOURA REFOGADA 40G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● ISCAS DE CARNE COM BRÓCOLIS 30G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO PRETO 60G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 30G ● COUVE-FLOR REFOGADA 40G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G ● ABOBRINHA REFOGADA 50G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA COZIDA 75G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ COZIDA 105G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLUTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE BATATA DOCE, BRÓCOLIS, CHUCHU, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE ABÓBORA, ABOBRINHA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE CENOURA, COUVE, FUBÁ E CARNE 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 31,20 Lipídios (g): 8,84 Carboidrato (g): 109,66 Cálcio (mg): 105,70 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 369,16 Vitamina C (mg): 57,92 Energia (Kcal): 601,02					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/05	Terça-Feira, 12/05	Quarta-Feira, 13/05	Quinta-Feira, 14/05	Sexta-Feira, 15/05	Sábado, 16/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● VAGEM REFOGADA 25G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 40G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO PRETO 60G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G ● BETERRABA COZIDA 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● POLENTA 100G ● ISCAS DE CARNE 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO PRETO 60G ● OVOS MEXIDOS 40G ● QUIBEBE 40G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 40G ● CHUCHU REFOGADO 35G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA COZIDA 75G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ COZIDA 105G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE ESPINAFRE, LEGUMES, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE ABOBRINHA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,48 Lipídios (g): 10,64 Carboidrato (g): 130,87 Cálcio (mg): 126,76 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 315,92 Vitamina C (mg): 57,75 Energia (Kcal): 721,63					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/05	Terça-Feira, 19/05	Quarta-Feira, 20/05	Quinta-Feira, 21/05	Sexta-Feira, 22/05	Sábado, 23/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 75G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 75G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • ISCAS DE CARNE 30G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES 40G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • FEIJÃO PRETO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • OVOS MEXIDOS 40G • BETERRABA COZIDA 30G • FEIJÃO CARIOCA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • CARNE MOÍDA AO SUGO 40G • COUVE-FLOR REFOGADA 40G • FEIJÃO PRETO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • CENOURA REFOGADA 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • PERA COZIDA 75G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 60G • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ COZIDA 105G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA COZIDA 75G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE ARROZ, BRÓCOLIS, CENOURA, CHUCHU E FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE BATATA SALSA, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE BATATA SALSA, CENOURA, CHUCHU, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,04 Lipídios (g): 11,00 Carboidrato (g): 128,94 Cálcio (mg): 142,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 455,97 Vitamina C (mg): 64,91 Energia (Kcal): 716,80					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/05	Terça-Feira, 26/05	Quarta-Feira, 27/05	Quinta-Feira, 28/05	Sexta-Feira, 29/05	Sábado, 30/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ 75G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● BRÓCOLIS COZIDO 40G ● FEIJÃO PRETO 60G ● CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G ● ABOBRINHA REFOGADA 50G ● FEIJÃO CARIOCA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● POLENTA 100G ● FEIJÃO PRETO 60G ● ISCAS DE CARNE 30G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G ● VAGEM REFOGADA 25G ● FEIJÃO CARIOCA 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● ISCAS DE CARNE COM BRÓCOLIS 30G ● QUIRERA 60G ● FEIJÃO PRETO 60G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ COZIDA 105G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPHINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA COZIDA 75G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLUTEN 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE ARROZ, BATATA SALSAS, CENOURA E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,18 Lipídios (g): 10,79 Carboidrato (g): 135,16 Cálcio (mg): 132,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 235,56 Vitamina C (mg): 58,19 Energia (Kcal): 748,76					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 36,46 Lipídios (g): 10,25 Carboidrato (g): 125,37 Cálcio (mg): 125,81 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 345,34 Vitamina C (mg): 59,61 Energia (Kcal): 692,48					