

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, 03/08	Terça-Feira, 04/08	Quarta-Feira, 05/08	Quinta-Feira, 06/08	Sexta-Feira, 07/08	Sábado, 08/08
LANCHE	• FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G • VITAMINA DE MANGA 150ML	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 70G • SUCO DE UVA 150ML	• VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• VITAMINA DE BANANA 150ML • BANANA CATURRA (1 un / 182G)	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO 200G	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• CANJA 200G	• CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G • POLENTA - JANTAR 120G	• SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,06 Lipídios (g): 10,14 Carboidrato (g): 72,59 Cálcio (mg): 201,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 155,28 Vitamina C (mg): 24,70 Energia (Kcal): 450,01
-----------------	--

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 10/08	Terça-Feira, 11/08	Quarta-Feira, 12/08	Quinta-Feira, 13/08	Sexta-Feira, 14/08	Sábado, 15/08
LANCHE	● BATIDA DE MAÇÃ 190ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	● SUCO DE LARANJA 150ML ● TORTA SALGADA DE MILHO E ORÉGANO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS, SOJA E TOMATE 50G	● MAÇÃ (1 un / 137G) ● IOGURTE DE MORANGO 180ML	● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML ● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	
JANTAR	● SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	● ARROZ CARRETEIRO 180G	● PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	● SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,74 Lipídios (g): 8,33 Carboidrato (g): 57,61 Cálcio (mg): 131,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 374,56 Vitamina C (mg): 57,93 Energia (Kcal): 371,17					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 17/08	Terça-Feira, 18/08	Quarta-Feira, 19/08	Quinta-Feira, 20/08	Sexta-Feira, 21/08	Sábado, 22/08
LANCHE	• VITAMINA DE MANGA 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 70G	• VITAMINA DE BANANA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• LEITE 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	
JANTAR	• CANJA 200G	• SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G	• ARROZ CARRETEIRO 180G	• POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 18,24 Lipídios (g): 8,71 Carboidrato (g): 66,88 Cálcio (mg): 178,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 338,65 Vitamina C (mg): 24,55 Energia (Kcal): 405,18					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 24/08	Terça-Feira, 25/08	Quarta-Feira, 26/08	Quinta-Feira, 27/08	Sexta-Feira, 28/08	Sábado, 29/08
LANCHE	• VITAMINA DE BANANA 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G)	• IOGURTE DE MORANGO 180ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G	• SUCO DE MAÇÃ 150ML • SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM TOMATE 70G	• BANANA CATURRA (1 un / 182G) • AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G	• SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G	
JANTAR	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180G	• RISOTO DE FRANGO 200G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G	• SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 17,81 Lipídios (g): 8,94 Carboidrato (g): 79,62 Cálcio (mg): 154,74 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 90,37 Vitamina C (mg): 27,59 Energia (Kcal): 466,59					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 31/08	Terça-Feira, 01/09	Quarta-Feira, 02/09	Quinta-Feira, 03/09	Sexta-Feira, 04/09	Sábado, 05/09
LANCHE	● VITAMINA DE MANGA 150ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G					
JANTAR	● SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 20,99 Lipídios (g): 10,68 Carboidrato (g): 53,46 Cálcio (mg): 249,64 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 161,07 Vitamina C (mg): 34,28 Energia (Kcal): 394,95					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 18,34 Lipídios (g): 9,11 Carboidrato (g): 68,43 Cálcio (mg): 170,50 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 235,97 Vitamina C (mg): 33,72 Energia (Kcal): 421,89					