

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, 27/07	Terça-Feira, 28/07	Quarta-Feira, 29/07	Quinta-Feira, 30/07	Sexta-Feira, 31/07	Sábado, 01/08
DESJEJUM						• BANANA PRATA 100G
COLAÇÃO						• MAÇÃ 75G
ALMOÇO						
LANCHE						
JANTAR						

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 1,75 Lipídios (g): 0,00 Carboidrato (g): 51,32 Cálcio (mg): 13,67 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 0,00 Vitamina C (mg): 1,19 Energia (Kcal): 192,42
-----------------	--

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
DESJEJUM	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G	• BANANA PRATA 100G
COLAÇÃO	• MAÇÃ 75G	• BANANA PRATA 100G	• MAMÃO 60G	• PERA COZIDA 75G	• MAMÃO 60G	• MAÇÃ 75G
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • CHUCHU REFOGADO 35G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • CENOURA REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • FEIJÃO CARIOCA 60G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • ISCAS DE CARNE COM BRÓCOLIS 30G	• ARROZ 75G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • COUVE-FLOR REFOGADA 40G • FEIJÃO PRETO 60G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G • FEIJÃO CARIOCA 60G	
LANCHE	• MELÃO 119G	• PERA COZIDA 75G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• BANANA PRATA 100G	• PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	
JANTAR	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G	• PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLUTEN 200G	• PAPA DE BATATA DOCE, BRÓCOLIS, CHUCHU, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G	• PAPA DE ABÓBORA, ABOBRINHA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G	• PAPA DE CENOURA, COUVE, FUBÁ E CARNE 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,37 Lipídios (g): 8,35 Carboidrato (g): 112,94 Cálcio (mg): 99,62 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 339,08 Vitamina C (mg): 43,28 Energia (Kcal): 614,02					

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
DESJEJUM	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G	• BANANA PRATA 100G
COLAÇÃO	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G	• BANANA PRATA 100G	• PERA COZIDA 75G	• BANANA PRATA 100G	• MAÇÃ 75G
ALMOÇO	• ARROZ 75G • VAGEM REFOGADA 25G • CARNE MOÍDA AO SUGO 40G • FEIJÃO PRETO 60G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • BETERRABA COZIDA 30G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • ISCAS DE CARNE 30G • FEIJÃO PRETO 60G • QUIBEBE 40G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • CHUCHU REFOGADO 35G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 40G • BRÓCOLIS COZIDO 40G • FEIJÃO PRETO 60G	
LANCHE	• PERA COZIDA 75G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	• MAMÃO 60G	• MELÃO 119G	
JANTAR	• PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G	• PAPA DE BATATA SALSA, CENOURA, CHUCHU, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G	• PAPA DE ESPINAFRE, LEGUMES, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G	• PAPA DE ABOBRINHA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO 200G	• PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 32,32 Lipídios (g): 8,18 Carboidrato (g): 112,01 Cálcio (mg): 106,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 300,81 Vitamina C (mg): 41,15 Energia (Kcal): 609,79					

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
DESJEJUM	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G	• BANANA PRATA 100G
COLAÇÃO	• MAÇÃ 75G	• BANANA PRATA 100G	• MELÃO 119G	• BANANA PRATA 100G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• MAÇÃ 75G
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE FÍGADO 30G • CENOURA REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 40G • ABOBRINHA REFOGADA 50G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • ISCAS DE CARNE 30G • COUVE-FLOR REFOGADA 40G	• ARROZ 75G • POLENTA 100G • FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • BETERRABA COZIDA 30G • CARNE MOÍDA REFOGADA 30G • FEIJÃO PRETO 60G	
LANCHE	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• PERA COZIDA 75G	• MAMÃO 60G	
JANTAR	• PAPA DE ARROZ, BRÓCOLIS, CENOURA, CHUCHU E FRANGO 200G	• PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G	• CANJA 200G	• PAPA DE BATATA SALSA, CENOURA, CHUCHU, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,59 Lipídios (g): 8,68 Carboidrato (g): 113,59 Cálcio (mg): 105,61 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 905,58 Vitamina C (mg): 42,54 Energia (Kcal): 618,50					

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
DESJEJUM	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G	• LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G	• BANANA PRATA 100G
COLAÇÃO	• MELÃO 119G	• MAMÃO 60G	• MAÇÃ COZIDA 105G	• MAMÃO 60G	• MELÃO 119G	• MAÇÃ 75G
ALMOÇO	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE 30G • CHUCHU REFOGADO 35G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G • BETERRABA COZIDA 30G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • QUIRERA 60G • ISCAS DE CARNE COM BRÓCOLIS 30G	• ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • VAGEM REFOGADA 25G • FEIJÃO CARIOCA 60G	• ARROZ 75G • FEIJÃO PRETO 60G • QUIBEBE 40G • CARNE MOÍDA AO SUGO 40G	
LANCHE	• MAÇÃ COZIDA 105G	• PAPINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G	• BANANA PRATA 100G	• PERA COZIDA 75G	• LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G	
JANTAR	• PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G	• PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLUTEN 200G	• PAPA DE BATATA SALSA, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G	• PAPA DE ARROZ, BATATA SALSA, CENOURA E CARNE 200G	• PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 33,02 Lipídios (g): 9,90 Carboidrato (g): 115,87 Cálcio (mg): 107,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 293,06 Vitamina C (mg): 42,76 Energia (Kcal): 644,70					

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
DESJEJUM	● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G					
COLAÇÃO	● MAÇÃ COZIDA 105G					
ALMOÇO	● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G ● ABOBRINHA REFOGADA 50G					
LANCHE	● MELÃO 119G					
JANTAR	● CANJA 200G					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,01 Lipídios (g): 8,07 Carboidrato (g): 113,30 Cálcio (mg): 92,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1,96 Vitamina C (mg): 25,16 Energia (Kcal): 617,85					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 31,83 Lipídios (g): 8,41 Carboidrato (g): 111,19 Cálcio (mg): 100,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 424,35 Vitamina C (mg): 40,18 Energia (Kcal): 605,09					