

### 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, 01/12                                                                                                                                                                                                                                  | Terça-Feira, 02/12                                                                                                                                                                                                                        | Quarta-Feira, 03/12                                                                                                                                                                                                              | Quinta-Feira, 04/12                                                                                                                                                                                                         | Sexta-Feira, 05/12                                                                                                                                                                                                                                                       | Sábado, 06/12 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PICADINHO DE CARNE 100G</li> <li>• POLENTA CREMOSA 60G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO COM LIMÃO 40G</li> <li>• PÊSSEGO (1 un / 80G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• BARREADO (DIETA) 110G</li> <li>• FAROFA DE ESPINAFRE 30G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G</li> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA AO SUGO 80G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• BANANA (1 un / 130G)</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 40,78 Lipídios (g): 15,64 Carboidrato (g): 90,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 209,58 Vitamina C (mg): 54,80 Energia (Kcal): 660,39                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 08/12                                                                                                                                                                                                                                                                          | Terça-Feira, 09/12                                                                                                                                                                                                                                   | Quarta-Feira, 10/12                                                                                                                                                                                                                  | Quinta-Feira, 11/12                                                                                                                                                                                                                   | Sexta-Feira, 12/12                                                                                                                                                                                                             | Sábado, 13/12 |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G</li> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G</li> <li>• MANGA PICADA 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G</li> <li>• BATATA DOCE ASSADA 40G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• POSTA ASSADA AO MOLHO 100G</li> <li>• FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO AO SUGO 110G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• PÊSSEGO (1 un / 80G)</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 40,98 Lipídios (g): 15,54 Carboidrato (g): 95,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 740,55 Vitamina C (mg): 54,83 Energia (Kcal): 681,60                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 15/12                                                                                                                                                                                                                                              | Terça-Feira, 16/12                                                                                                                                                                                                           | Quarta-Feira, 17/12                                                                                                                                                                                                                        | Quinta-Feira, 18/12                                                                                                                                                                                                                                                      | Sexta-Feira, 19/12 | Sábado, 20/12   |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• COUVE-FLOR COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• AMEIXA (1 un / 42G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• FRANGO AO MOLHO DE TOMATE COM ERVILHA 100G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE TOMATE 60G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | RECESSO ESCOLAR    | RECESSO ESCOLAR |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |                 |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 39,15 Lipídios (g): 14,92 Carboidrato (g): 79,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 270,07 Vitamina C (mg): 64,31 Energia (Kcal): 604,85                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |                 |
| Cálculo Mensal     | Proteína (g): 40,39 Lipídios (g): 15,40 Carboidrato (g): 89,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 416,49 Vitamina C (mg): 57,53 Energia (Kcal): 652,10                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |                 |