

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, 27/04	Terça-Feira, 28/04	Quarta-Feira, 29/04	Quinta-Feira, 30/04	Sexta-Feira, 01/05	Sábado, 02/05
DESJEJUM					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	● MAMÃO 122G
COLAÇÃO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	● MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
LANCHE					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
JANTAR					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 1,40 Lipídios (g): 0,15 Carboidrato (g): 34,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 110,28 Vitamina C (mg): 99,11 Energia (Kcal): 131,38

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 150ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA 5G ● LEITE COM CANELA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● QUEIJO 20G ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● COUVE-FLOR REFOGADA 25G ● SALADA DE TOMATE 40G ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO ASSADO 60G ● FAROFA DE COUVE 20G ● SALADA DE PEPINO 35G ● MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PERA (1 un / 150G) ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G ● CENOURA REFOGADA 35G ● SALADA DE ACELGA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● SALADA DE BETERRABA 28G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO SUGO 56G ● PURÊ DE BATATA 60G ● PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE FRUTA 70G ● SALADA DE ALFACE 15G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G ● VITAMINA DE MORANGO 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA 150ML ● MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G ● CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 45,24 Lipídios (g): 28,63 Carboidrato (g): 176,35 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 321,33 Vitamina C (mg): 120,70 Energia (Kcal): 1124,79					

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 150ML ● MANTEIGA 5G ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● LEITE 150ML ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA 5G ● LEITE 150ML 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PONKAN (1 un / 230G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PICADINHO DE CARNE 56G ● SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G ● LARANJA (1 un / 150G) ● COUVE-FLOR REFOGADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● PERA (1 un / 150G) ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● SALADA DE ALFACE 15G ● QUIBEBE 25G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● BARREADO 56G ● FAROFA DE BANANA 30G ● SALADA DE CENOURA 25G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● KIWI (1 un / 99G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● QUIRERA 60G ● SALADA DE BETERRABA 28G ● MELANCIA 340G ● FEIJÃO PRETO 100G ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA 150ML ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● IOGURTE DE MORANGO 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML ● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G ● FRANGO AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 50,21 Lipídios (g): 25,36 Carboidrato (g): 188,03 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 724,69 Vitamina C (mg): 142,51 Energia (Kcal): 1164,19					

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"> ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA 5G ● LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G ● SALADA DE PEPINO 35G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● PEITO DE FRANGO À MILANESA SEM GLÚTEN 60G ● CREME DE MILHO 60G ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G ● PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● FAROFA DE COUVE 20G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G ● SALADA DE CENOURA 25G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● BETERRABA COZIDA 50G ● SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G ● KIWI (1 un / 99G) ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G ● POLENTA 100G ● SALADA DE REPOLHO 15G ● MELÃO 170G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● SANDUÍCHE SEM GLÚTEN DE QUEIJO COM TOMATE 70G ● SUCO DE LARANJA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CREME DE MANGA 100G ● FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA 150ML ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 54,42 Lipídios (g): 25,05 Carboidrato (g): 202,13 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 532,65 Vitamina C (mg): 155,54 Energia (Kcal): 1225,06					

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"> ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA 5G ● LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● QUEIJO 20G ● VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 150ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA 5G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● BATATA PALHA 25G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● SALADA DE ACELGA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CHUCHU REFOGADO 35G ● SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G ● PICADINHO DE CARNE 56G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● SALADA DE TOMATE 40G ● LARANJA (1 un / 150G) ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G ● CREME DE AIPIM 35G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G ● FAROFA DE CENOURA 20G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO SUGO 56G ● SALADA DE FRUTA 70G ● PURÊ DE BATATA 60G ● SALADA DE ALFACE 15G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G ● IOGURTE DE COCO 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA 150ML ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● TORTA SALGADA DE MILHO E ORÉGANO SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS, SOJA E TOMATE 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA CREME DE BATATA SALSAS E CARNE 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,58 Lipídios (g): 30,19 Carboidrato (g): 209,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 600,24 Vitamina C (mg): 155,99 Energia (Kcal): 1302,47					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 48,36 Lipídios (g): 26,13 Carboidrato (g): 185,95 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 514,83 Vitamina C (mg): 140,61 Energia (Kcal): 1151,76					