

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
DESJEJUM	● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G ● PERA (1 un / 150G)	● MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G ● CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G ● MANGA 120G	● PONKAN (1 un / 230G) ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G	● POLENTA - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● MAÇÃ (1 un / 137G)	● SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G ● MAMÃO 122G	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal	Proteína (g): 15,35 Lipídios (g): 4,90 Carboidrato (g): 50,57 Cálcio (mg): 28,43 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 88,60 Vitamina C (mg): 35,71 Energia (Kcal): 290,08
-----------------	---

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	• SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180G • MELÃO 170G	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G • PERA (1 un / 150G)	• PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • SUCO DE LARANJA 150ML • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G • MAMÃO 122G	• MANGA 120G • MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G	• BEBIDA À BASE DE SOJA COM POLPA DE FRUTAS 120ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G • MAÇÃ (1 un / 137G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 13,88 Lipídios (g): 3,47 Carboidrato (g): 49,03 Cálcio (mg): 30,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 42,78 Vitamina C (mg): 42,95 Energia (Kcal): 272,09					

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	• POLENTA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 137G)	• SUCO DE UVA 150ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • RECHEIO DE FRANGO DESFIADO 35G • MAMÃO 122G	• QUIRERA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G • PONKAN (1 un / 230G)	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G • MANGA 120G • MANTEIGA DE COCO 5G	• LEITE DE SOJA COM CACAU 150ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MANTEIGA DE COCO 5G • PERA (1 un / 150G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 16,81 Lipídios (g): 6,83 Carboidrato (g): 50,94 Cálcio (mg): 32,11 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 42,81 Vitamina C (mg): 40,96 Energia (Kcal): 314,48					

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	• SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G • LARANJA (1 un / 150G)	• RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G • MANGA 120G	• SUCO DE LARANJA 150ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G • MELÃO 170G	• SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G • PERA (1 un / 150G)	• BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G • MAMÃO 122G • MANTEIGA DE COCO 5G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 11,88 Lipídios (g): 3,85 Carboidrato (g): 42,87 Cálcio (mg): 41,89 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 117,83 Vitamina C (mg): 55,82 Energia (Kcal): 243,29					

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	• QUIRERA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G • LARANJA (1 un / 150G)					
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 26,96 Lipídios (g): 9,79 Carboidrato (g): 46,50 Cálcio (mg): 29,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1,92 Vitamina C (mg): 53,93 Energia (Kcal): 379,94					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 15,07 Lipídios (g): 5,00 Carboidrato (g): 48,27 Cálcio (mg): 32,97 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 69,62 Vitamina C (mg): 44,34 Energia (Kcal): 284,74					