

Observações						
Todas as preparações devem ser elaboradas sem alho e cebola.						
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	• ARROZ INTEGRAL 80G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • PICADINHO DE CARNE 100G • POLENTA CREMOSA 60G • SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ 110G • BARREADO (DIETA) 110G • FAROFA DE CENOURA 45G • SALADA DE TOMATE 60G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • FRANGO ASSADO 110G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA AO SUGO 80G • SALADA DE ALFACE 15G • BANANA (1 un / 130G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,29 Lipídios (g): 15,32 Carboidrato (g): 77,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 191,82 Vitamina C (mg): 64,87 Energia (Kcal): 587,34					

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	• ARROZ 110G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA AO SUGO 80G • SALADA DE TOMATE 60G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO COM LIMÃO 40G • CREME DE GOIABA COM LEITE DE SOJA 90G	• ARROZ 110G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G • BATATA DOCE ASSADA 40G • SALADA DE ALFACE 15G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • POSTA ASSADA AO MOLHO 100G • FARINHA DE MANDIOCA TORRADA 35G • SALADA DE PEPINO 40G • MELÃO 150G	• ARROZ 110G • FRANGO AO MOLHO 110G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE TOMATE 60G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,33 Lipídios (g): 16,64 Carboidrato (g): 83,73 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 676,66 Vitamina C (mg): 61,45 Energia (Kcal): 629,10					

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	• ARROZ 110G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G • ABACAXI 100G	• ARROZ 110G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 100G • BATATA REFOGADA 50G • SALADA DE ALFACE 15G • AMEIXA (1 un / 42G)	• ARROZ 110G • FRANGO AO MOLHO 110G • FAROFA DE CENOURA 45G • SALADA DE TOMATE 60G • BANANA (1 un / 130G)	• ARROZ INTEGRAL 80G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,99 Lipídios (g): 16,50 Carboidrato (g): 68,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 325,51 Vitamina C (mg): 50,21 Energia (Kcal): 563,70					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 35,58 Lipídios (g): 16,13 Carboidrato (g): 77,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 403,17 Vitamina C (mg): 59,46 Energia (Kcal): 595,50					