

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, 30/03	Terça-Feira, 31/03	Quarta-Feira, 01/04	Quinta-Feira, 02/04	Sexta-Feira, 03/04	Sábado, 04/04
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● PURÊ DE AIPIM 65G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G ● LARANJA (1 un / 100G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,90 Lipídios (g): 14,37 Carboidrato (g): 105,09 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 47,81 Vitamina C (mg): 96,43 Energia (Kcal): 711,05					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 06/04	Terça-Feira, 07/04	Quarta-Feira, 08/04	Quinta-Feira, 09/04	Sexta-Feira, 10/04	Sábado, 11/04
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● BARREADO (RESTRIÇÃO) 90G ● FAROFA DE COUVE 30G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● FRANGO ASSADO 110G ● POLENTA CREMOSA 60G ● SALADA DE PEPINO 40G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 80G ● SALADA DE REPOLHO 40G ● SALADA DE FRUTAS 100G ● ABÓBORA REFOGADA 35G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G ● ABACAXI 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,51 Lipídios (g): 15,01 Carboidrato (g): 82,24 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 419,24 Vitamina C (mg): 61,06 Energia (Kcal): 611,45					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 13/04	Terça-Feira, 14/04	Quarta-Feira, 15/04	Quinta-Feira, 16/04	Sexta-Feira, 17/04	Sábado, 18/04
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● SALADA DE PEPINO 40G ● SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G) ● FAROFA DE COUVE 30G ● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G ● SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G ● ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● SALADA DE VAGEM 40G ● CAQUI (1 un / 120G) ● BATATA DOCE ASSADA 40G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 41,56 Lipídios (g): 15,53 Carboidrato (g): 94,68 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 656,37 Vitamina C (mg): 71,37 Energia (Kcal): 680,85					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 20/04	Terça-Feira, 21/04	Quarta-Feira, 22/04	Quinta-Feira, 23/04	Sexta-Feira, 24/04	Sábado, 25/04
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G ● LARANJA (1 un / 100G) ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PICADINHO DE CARNE (RESTRIÇÃO) 80G ● FAROFA DE ESPINAFRE 30G ● SALADA DE REPOLHO 40G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE PEPINO 40G ● CAQUI (1 un / 120G) 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 39,58 Lipídios (g): 14,60 Carboidrato (g): 89,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 108,40 Vitamina C (mg): 60,36 Energia (Kcal): 646,90					

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
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● POLENTA CREMOSA 60G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 80G ● VAGEM REFOGADA 40G ● SALADA DE PEPINO 40G ● ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G ● BATATA ASSADA COM ALEGRIIM 50G ● SALADA DE ALFACE 15G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G ● CAQUI (1 un / 120G) 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,86 Lipídios (g): 10,13 Carboidrato (g): 81,04 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 115,82 Vitamina C (mg): 67,58 Energia (Kcal): 570,25					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 40,07 Lipídios (g): 13,99 Carboidrato (g): 88,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 329,58 Vitamina C (mg): 68,76 Energia (Kcal): 637,12					