

Observações						
Todas as preparações devem ser elaboradas sem alho e cebola.						
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
DESJEJUM			<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● BATATA SALSÁ COZIDA 50G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G ● SALADA DE TOMATE 40G ● LARANJA (1 un / 150G) ● FAROFA DE COUVE 20G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● CREME DE MANGA COM LEITE SEM LACTOSE 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,47 Lipídios (g): 25,93 Carboidrato (g): 208,16 Cálcio (mg): 476,09 Ferro (mg): 9,50 Retinol (mg): 828,93 Vitamina C (mg): 184,55 Energia (Kcal): 1250,55					

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	
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<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"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE CENOURA 25G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G ● FAROFA DE BANANA 30G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● POLENTA 100G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE CHUCHU 20G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G ● VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G 		
Tabela Nutricional							
Cálculo Semanal	Proteína (g): 44,64 Lipídios (g): 19,73 Carboidrato (g): 164,83 Cálcio (mg): 351,03 Ferro (mg): 7,29 Retinol (mg): 308,22 Vitamina C (mg): 112,24 Energia (Kcal): 977,45						

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
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"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE TOMATE 40G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● SALADA DE ACELGA 20G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G ● CENOURA REFOGADA 35G ● SALADA DE ALFACE 15G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● BATATA DOCE COZIDA 35G ● SALADA DE PEPINO 35G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● BIFE ACEBOLADO 70G ● FAROFA DE CENOURA 20G ● SALADA DE ACELGA 20G ● LARANJA (1 un / 150G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MINGAU DE AVEIA COM LEITE SEM LACTOSE 200G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS - JANTAR 100G ● CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 46,12 Lipídios (g): 21,49 Carboidrato (g): 143,22 Cálcio (mg): 308,98 Ferro (mg): 6,40 Retinol (mg): 554,14 Vitamina C (mg): 109,42 Energia (Kcal): 931,85					

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
DESJEJUM	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<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"> ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 54G ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G ● QUIRERA 60G ● SALADA DE ACELGA 20G ● LARANJA (1 un / 150G) 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA SEM LACTOSE 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● IOGURTE DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 40,61 Lipídios (g): 21,81 Carboidrato (g): 149,07 Cálcio (mg): 347,82 Ferro (mg): 5,83 Retinol (mg): 529,26 Vitamina C (mg): 92,31 Energia (Kcal): 925,24

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	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G <ul style="list-style-type: none"> ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE SEM LACTOSE 190ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G <ul style="list-style-type: none"> ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G <ul style="list-style-type: none"> ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA COM CACAU SEM LACTOSE 150ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G <ul style="list-style-type: none"> ● MANTEIGA SEM LACTOSE 5G 		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE TOMATE 40G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS COM AÇAFRÃO SEM TOMATE 60G ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● CREME DE MILHO SEM LACTOSE 60G ● SALADA DE PEPINO 35G ● LARANJA (1 un / 150G) ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM GLÚTEN 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO SEM LACTOSE 180ML ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G ● MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● CARNE MOÍDA SEM TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 51,45 Lipídios (g): 28,11 Carboidrato (g): 161,72 Cálcio (mg): 359,61 Ferro (mg): 7,58 Retinol (mg): 466,78 Vitamina C (mg): 132,24 Energia (Kcal): 1083,48					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 46,35 Lipídios (g): 22,67 Carboidrato (g): 159,44 Cálcio (mg): 351,91 Ferro (mg): 7,03 Retinol (mg): 491,65 Vitamina C (mg): 118,06 Energia (Kcal): 999,63					