

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 60G |
| COLAÇÃO | | | | | FERIADO - DIA DO TRABALHADOR | ● MAÇÃ 75G |
| ALMOÇO | | | | | FERIADO - DIA DO TRABALHADOR | |
| LANCHE | | | | | FERIADO - DIA DO TRABALHADOR | |
| JANTAR | | | | | FERIADO - DIA DO TRABALHADOR | |

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 1,03 Lipídios (g): 0,11 Carboidrato (g): 25,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 81,31 Vitamina C (mg): 73,09 Energia (Kcal): 96,33

| 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 DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G | <ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G | <ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G | <ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G | <ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G | <ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G |
| COLAÇÃO | <ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ 75G | <ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G | <ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G | <ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G | <ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G | <ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ 75G |
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● CHUCHU REFOGADO 35G ● OVOS MEXIDOS 40G | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO PRETO 60G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G ● CENOURA REFOGADA 40G | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● ISCAS DE CARNE COM BRÓCOLIS 30G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 30G ● COUVE-FLOR REFOGADA 40G ● FEIJÃO PRETO 60G | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G ● ABOBRINHA REFOGADA 50G ● FEIJÃO CARIOCA 60G | |
| LANCHE | <ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G | <ul style="list-style-type: none"> ● PERA COZIDA 75G | <ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ COZIDA 105G | <ul style="list-style-type: none"> ● PAPHINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G | <ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G | |
| JANTAR | <ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 160G | <ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE LEGUMES, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLUTEN 200G | <ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE BATATA DOCE, BRÓCOLIS, CHUCHU, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G | <ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE ABÓBORA, ABOBRINHA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G | <ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE CENOURA, COUVE, FUBÁ E CARNE 200G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 31,16 Lipídios (g): 8,85 Carboidrato (g): 111,46 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 369,01 Vitamina C (mg): 56,10 Energia (Kcal): 607,47 | | | | | |

| 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 DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G | <ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G | <ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G | <ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G | <ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G | |
| COLAÇÃO | <ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G | <ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G | <ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G | <ul style="list-style-type: none"> ● PERA 119G | <ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G | |
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● VAGEM REFOGADA 25G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 40G | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO PRETO 60G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G ● BETERRABA COZIDA 30G | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● POLENTA 100G ● ISCAS DE CARNE 30G | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO PRETO 60G ● QUIBEBE 40G ● OVOS MEXIDOS 40G | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● FEIJÃO CARIOCA 60G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 40G ● CHUCHU REFOGADO 35G | |
| LANCHE | <ul style="list-style-type: none"> ● PERA COZIDA 75G | <ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G | <ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ COZIDA 105G | <ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G | <ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G | |
| JANTAR | <ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G | <ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G | <ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE ESPINAFRE, LEGUMES, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G | <ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE ABOBRINHA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS 200G | <ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 37,48 Lipídios (g): 10,64 Carboidrato (g): 130,87 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 315,92 Vitamina C (mg): 57,75 Energia (Kcal): 721,63 | | | | | |

| 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"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G | <ul style="list-style-type: none"> • LEITE DE SOJA 190ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G | |
| COLAÇÃO | <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 75G | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA PRATA 100G | <ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 119G | <ul style="list-style-type: none"> • BANANA PRATA 100G | <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ 75G | |
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • OVOS MEXIDOS 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • FRANGO AO MOLHO COM LEGUMES 40G • PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G • FEIJÃO PRETO 60G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • ISCAS DE CARNE 30G • COUVE-FLORE REFOGADA 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • CARNE MOÍDA AO SUGO 40G • BETERRABA COZIDA 30G • FEIJÃO PRETO 60G | <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 75G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G • CENOURA REFOGADA 40G • FEIJÃO CARIOCA 60G | |
| LANCHE | <ul style="list-style-type: none"> • PERA COZIDA 75G | <ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 60G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G | <ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ COZIDA 105G | <ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 60G | <ul style="list-style-type: none"> • PERA COZIDA 75G | |
| JANTAR | <ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE ARROZ, BRÓCOLIS, CENOURA, CHUCHU E FRANGO 200G | <ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G | <ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE COUVE, FUBÁ E CARNE 200G | <ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE BATATA SALSAS, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G | <ul style="list-style-type: none"> • PAPA DE BATATA SALSAS, CENOURA, CHUCHU, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 38,04 Lipídios (g): 11,00 Carboidrato (g): 128,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 455,97 Vitamina C (mg): 64,91 Energia (Kcal): 716,80 | | | | | |

| 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"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G | <ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G | <ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G | <ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G | <ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE SOJA 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 25G | |
| COLAÇÃO | <ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G | <ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G | <ul style="list-style-type: none"> ● BANANA PRATA 100G | <ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 60G | <ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ 75G | |
| ALMOÇO | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● BRÓCOLIS COZIDO 40G ● FEIJÃO PRETO 60G ● CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE 30G | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 40G ● ABOBRINHA REFOGADA 50G ● FEIJÃO CARIOCA 60G | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● POLENTA 100G ● FEIJÃO PRETO 60G ● ISCAS DE CARNE 30G | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 30G ● VAGEM REFOGADA 25G ● FEIJÃO CARIOCA 60G | <ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 75G ● ISCAS DE CARNE COM BRÓCOLIS 30G ● QUIRERA 60G ● FEIJÃO PRETO 60G | |
| LANCHE | <ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ COZIDA 105G | <ul style="list-style-type: none"> ● PAPHINHA DE FRUTAS COZIDAS SEM AÇÚCAR 80G | <ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 119G | <ul style="list-style-type: none"> ● PERA COZIDA 75G | <ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G ● LEITE DE SOJA 190ML | |
| JANTAR | <ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE BATATA, BETERRABA, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G | <ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G | <ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE ABÓBORA, BRÓCOLIS, FRANGO E MACARRÃO SEM OVOS E GLUTEN 200G | <ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE ARROZ, BATATA SALSAS, CENOURA E CARNE 200G | <ul style="list-style-type: none"> ● PAPA DE FEIJÃO, CARNE E MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 200G | |
| Tabela Nutricional | | | | | | |
| Cálculo Semanal | Proteína (g): 40,18 Lipídios (g): 10,79 Carboidrato (g): 135,16 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 235,56 Vitamina C (mg): 58,19 Energia (Kcal): 748,76 | | | | | |
| Cálculo Mensal | Proteína (g): 34,84 Lipídios (g): 9,79 Carboidrato (g): 121,32 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 333,30 Vitamina C (mg): 59,72 Energia (Kcal): 667,14 | | | | | |