

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 ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE TOMATE 60G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G ● FAROFA DE REPOLHO 30G ● SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G ● GOIABA (1 un / 80G) 	<p>FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA</p>	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,35 Lipídios (g): 13,15 Carboidrato (g): 87,36 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 147,52 Vitamina C (mg): 64,33 Energia (Kcal): 614,95					

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 ● PICADINHO DE CARNE 80G ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G ● VAGEM REFOGADA 40G ● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● POLENTA CREMOSA 60G ● SALADA DE PEPINO 40G ● MAÇÃ (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● BARREADO (DIETA) 90G ● FAROFA DE COUVE 30G ● SALADA DE ALFACE COM TOMATE 25G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ALMÔNDEGAS DE FRANGO ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E SEM OVO 100G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G ● CAQUI (1 un / 120G) ● SALADA DE BETERRABA COM LIMÃO 50G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,84 Lipídios (g): 10,14 Carboidrato (g): 89,45 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 134,67 Vitamina C (mg): 50,07 Energia (Kcal): 586,98					

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 ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G ● BATATA PALHA 25G ● ABACAXI 100G ● SALADA DE ALFACE 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G ● SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G ● SAGU DE UVA 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● POSTA ASSADA AO MOLHO 100G ● FAROFA DE COUVE 30G ● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● SALADA DE ACELGA COM LIMÃO 30G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● QUIRERA 70G ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● SALADA DE REPOLHO ROXO 40G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,03 Lipídios (g): 14,56 Carboidrato (g): 96,12 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 156,70 Vitamina C (mg): 51,13 Energia (Kcal): 672,28					

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 ● SALADA DE TOMATE 60G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PICADINHO DE CARNE 80G ● FAROFA DE ESPINAFRE 30G ● SALADA DE REPOLHO 40G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G ● BATATA REFOGADA 50G ● SALADA DE PEPINO 40G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,76 Lipídios (g): 10,73 Carboidrato (g): 94,07 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 68,19 Vitamina C (mg): 53,29 Energia (Kcal): 618,69					

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 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G ● POLENTA CREMOSA 60G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● SALADA DE FRUTAS SEM ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● CAQUI (1 un / 120G) ● SALADA DE ALFACE 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● BOLINHO DE CARNE SEM GLÚTEN 90G ● VAGEM REFOGADA 40G ● SALADA DE TOMATE 60G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 110G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G ● BATATA ASSADA COM ALEGRI 50G ● MAÇÃ (1 un / 100G) ● SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,95 Lipídios (g): 9,40 Carboidrato (g): 84,44 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 133,57 Vitamina C (mg): 35,93 Energia (Kcal): 563,26					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,64 Lipídios (g): 11,55 Carboidrato (g): 90,66 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 131,09 Vitamina C (mg): 49,38 Energia (Kcal): 612,39					