

| 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, 31/08                                                                  | Terça-Feira, 01/09                                                                                                                                                                                                                               | Quarta-Feira, 02/09                                                                                                                                                                                                                   | Quinta-Feira, 03/09                                                                                                                                                                                                                                           | Sexta-Feira, 04/09                                                                                                                                                                                                            | Sábado, 05/09 |
| ALMOÇO                                                                                                                                                                                              |                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G</li> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G)</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO 50G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</li> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> <li>• AIPIM COZIDO 85G</li> <li>• SALADA DE ACELGA 30G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional                                                                                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |               |
| Cálculo Semanal                                                                                                                                                                                     | Proteína (g): 40,47 Lipídios (g): 15,90 Carboidrato (g): 90,47 Energia (Kcal): 664,85 |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 07/09                                                                  | Terça-Feira, 08/09                               | Quarta-Feira, 09/09                                                                                                                                                                                                                                           | Quinta-Feira, 10/09                                                                                                                                                                                                                                               | Sexta-Feira, 11/09                                                                                                                                                                                                        | Sábado, 12/09 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | FERIADO -<br>INDEPENDÊNCIA DO<br>BRASIL                                               | FERIADO - NOSSA<br>SENHORA DA LUZ DOS<br>PINHAIS | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO<br/>GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• CENOURA REFOGADA<br/>30G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA<br/>RALADA 25G</li> <li>• SAGU DE UVA 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA<br/>REFOGADA 80G</li> <li>• BATATA ASSADA COM<br/>AZEITE E ORÉGANO 50G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS<br/>30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• BARREADO (RESTRIÇÃO)<br/>90G</li> <li>• FAROFA DE COUVE 30G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                       |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 37,84 Lipídios (g): 13,69 Carboidrato (g): 79,65 Energia (Kcal): 592,66 |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 14/09                                                                                                                                                                                                                                   | Terça-Feira, 15/09                                                                                                                                                                                                                   | Quarta-Feira, 16/09                                                                                                                                                                                                                | Quinta-Feira, 17/09                                                                                                                                                                                                                              | Sexta-Feira, 18/09                                                                                                                                                                                                           | Sábado, 19/09 |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• PURÊ DE BATATA SEM LEITE 40G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>• FAROFA DE CENOURA 45G</li> <li>• SALADA DE REPOLHO 40G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> <li>• QUIRERA 70G</li> <li>• SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO (RESTRIÇÃO) 100G</li> <li>• COUVE-FLOR COZIDA 50G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G</li> <li>• BATATA PALHA 25G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MAÇÃ (1 un / 100G)</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                              |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 40,90 Lipídios (g): 14,07 Carboidrato (g): 82,26 Energia (Kcal): 617,72                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                              |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 21/09                                                                                                                                                                                                                                    | Terça-Feira, 22/09                                                                                                                                                                                                                                               | Quarta-Feira, 23/09                                                                                                                                                                                                      | Quinta-Feira, 24/09                                                                                                                                                                                                                                       | Sexta-Feira, 25/09                                                                                                                                                                                                                | Sábado, 26/09 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> <li>• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G</li> <li>• SALADA DE BRÓCOLIS 30G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ INTEGRAL 80G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• ABOBRINHA REFOGADA 35G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> <li>• CENOURA REFOGADA 30G</li> <li>• SALADA DE PEPINO 40G</li> <li>• ABACAXI 100G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• ISCAS DE FRANGO REFOGADAS 80G</li> <li>• FAROFA DE REPOLHO 30G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</li> <li>• BATATA SALSA REFOGADA 40G</li> <li>• SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G</li> <li>• MELÃO 150G</li> </ul> |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                   |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 41,07 Lipídios (g): 14,70 Carboidrato (g): 77,78 Energia (Kcal): 605,40                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                   |               |

| Tipo de Refeição   | Segunda-Feira, 28/09                                                                                                                                                                                                                                  | Terça-Feira, 29/09                                                                                                                                                                                                                   | Quarta-Feira, 30/09                                                                                                                                                                                                                    | Quinta-Feira, 01/10 | Sexta-Feira, 02/10 | Sábado, 03/10 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|---------------|
| ALMOÇO             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G)</li> <li>• PURÊ DE AIPIM 65G</li> <li>• SALADA DE BETERRABA RALADA 25G</li> <li>• LARANJA (1 un / 100G)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO PRETO 90G</li> <li>• CARNE MOÍDA REFOGADA 80G</li> <li>• BRÓCOLIS REFOGADO COM CENOURA 80G</li> <li>• SALADA DE ALFACE 15G</li> <li>• MELANCIA 150G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ 110G</li> <li>• FEIJÃO CARIOCA 90G</li> <li>• FRANGO ASSADO 110G</li> <li>• FAROFA DE ESPINAFRE 30G</li> <li>• SALADA DE CENOURA COZIDA 40G</li> <li>• SALADA DE FRUTAS 100G</li> </ul> |                     |                    |               |
| Tabela Nutricional |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                        |                     |                    |               |
| Cálculo Semanal    | Proteína (g): 40,86 Lipídios (g): 19,19 Carboidrato (g): 91,29 Energia (Kcal): 702,34                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                        |                     |                    |               |
| Cálculo Mensal     | Proteína (g): 40,39 Lipídios (g): 15,30 Carboidrato (g): 83,75 Energia (Kcal): 633,00                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                        |                     |                    |               |