

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, 01/12	Terça-Feira, 02/12	Quarta-Feira, 03/12	Quinta-Feira, 04/12	Sexta-Feira, 05/12	Sábado, 06/12
REGULAR MANHÃ	• RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E BRÓCOLIS G/NOT 300G • PÊSSEGO (1 un / 80G)	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS G/NOT 150G	• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G) • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML	• MOLHO DE CARNE E CENOURA G/NOT 120G • MELANCIA FATIADA 150G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA G/NOT 180G	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE G/NOT 75G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE CENOURA DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50G
REGULAR TARDE	• PÊSSEGO (1 un / 80G) • RISOTO INTEGRAL DE FRANGO E BRÓCOLIS G/NOT 300G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • SANDUÍCHE NATURAL SEM GLÚTEN, LEITE E OVOS G/NOT 150G	• FLOCOS DE MILHO DIET, SEM GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G • BANANA (1 un / 130G) • IOGURTE DE SOJA SABOR MORANGO 180ML	• MOLHO DE CARNE E CENOURA G/NOT 120G • MELANCIA FATIADA 150G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA G/NOT 180G	• SUCO POLPA DE UVA DIET 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE G/NOT 75G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE CENOURA DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,58 Lipídios (g): 12,71 Carboidrato (g): 130,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 181,95 Vitamina C (mg): 17,99 Energia (Kcal): 783,16					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 08/12	Terça-Feira, 09/12	Quarta-Feira, 10/12	Quinta-Feira, 11/12	Sexta-Feira, 12/12	Sábado, 13/12
REGULAR MANHÃ	• ARROZ INTEGRAL G/NOT 180G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• POLENTA G/NOT 180G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU G/NOT 120G • MELANCIA FATIADA 150G	• SAGU DE UVA DIET 150G • CREME DE LEITE DE SOJA DIET 20G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE G/NOT 75G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G	• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE G/NOT 75G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G • SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE CENOURA DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50G
REGULAR TARDE	• ARROZ INTEGRAL G/NOT 180G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G • MAÇÃ (1 un / 100G)	• POLENTA G/NOT 180G • MOLHO DE CARNE E CHUCHU G/NOT 120G • MELANCIA FATIADA 150G	• SAGU DE UVA DIET 150G • CREME DE LEITE DE SOJA DIET 20G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE MANGA DIET 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE G/NOT 75G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G	• PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE G/NOT 75G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G • SUCO POLPA DE ACEROLA DIET 200ML	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • BOLO DE CENOURA DIET SEM GLÚTEN E LEITE 50G
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 34,34 Lipídios (g): 12,21 Carboidrato (g): 108,60 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 129,88 Vitamina C (mg): 229,59 Energia (Kcal): 678,25					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 15/12	Terça-Feira, 16/12	Quarta-Feira, 17/12	Quinta-Feira, 18/12	Sexta-Feira, 19/12	Sábado, 20/12
REGULAR MANHÃ	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE G/NOT 75G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G	• CANJICA DIET COM LEITE DE SOJA G/NOT 250G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE TANGERINA DIET 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE G/NOT 75G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA G/NOT 180G • CARNE MOÍDA, CENOURA E TOMATE REFOGADA G/NOT 120G • LARANJA (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
REGULAR TARDE	• SUCO POLPA DE ABACAXI DIET 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE G/NOT 75G • ISCAS DE CARNE E TOMATE 60G	• CANJICA DIET COM LEITE DE SOJA G/NOT 250G • BANANA (1 un / 130G)	• SUCO POLPA DE TANGERINA DIET 200ML • PÃO FRANCÊS SEM GLÚTEN E LEITE G/NOT 75G • FRANGO PARA PÃO COM TOMATE G/NOT 60G	• MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA G/NOT 180G • CARNE MOÍDA, CENOURA E TOMATE REFOGADA G/NOT 120G • LARANJA (1 un / 100G)	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 52,77 Lipídios (g): 16,43 Carboidrato (g): 136,00 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 5578,89 Vitamina C (mg): 36,20 Energia (Kcal): 890,50					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,79 Lipídios (g): 13,45 Carboidrato (g): 123,77 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 1511,66 Vitamina C (mg): 101,89 Energia (Kcal): 770,66					