

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		• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G) • BRÓCOLIS REFOGADO 50G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA AO SUGO 80G • SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 30G • ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G • AIPIM COM MOLHO 60G • SALADA DE ACELGA 30G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • BARREADO (DIETA) 90G • FAROFA DE ESPINAFRE 30G • SALADA DE PEPINO 40G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,06 Lipídios (g): 17,31 Carboidrato (g): 84,85 Energia (Kcal): 633,29					

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 - INDEPENDÊNCIA DO BRASIL	FERIADO - NOSSA SENHORA DA LUZ DOS PINHAIS	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • BARREADO (DIETA) 90G • FAROFA DE COUVE 30G • SALADA DE ALFACE 15G • ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE TOMATE 60G • SAGU DE UVA 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • BATATA ASSADA COM AZEITE E ORÉGANO 50G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,34 Lipídios (g): 14,01 Carboidrato (g): 70,09 Energia (Kcal): 546,89					

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	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE ALFACE 15G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE BETERRABA COZIDA 30G • ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G • FAROFA DE CENOURA 45G • SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G • LARANJA (1 un / 100G)	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G • QUIRERA 70G • SALADA DE CHUCHU COM CENOURA 30G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • CARNE DE PANELA COM MANJERICÃO 100G • COUVE-FLOR COZIDA 50G • SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G • MELANCIA 150G	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,86 Lipídios (g): 13,95 Carboidrato (g): 71,78 Energia (Kcal): 555,31					

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	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • FRANGO ASSADO 110G • BATATA SALSA REFOGADA 40G • SALADA DE ALFACE COM CENOURA 30G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G • MACARRÃO SEM GLÚTEN, OVOS E SOJA ALHO E ÓLEO 80G • SALADA DE BRÓCOLIS 30G • MELANCIA 150G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • ABOBRINHA REFOGADA 35G • SALADA DE TOMATE 60G • SALADA DE FRUTAS 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • BOLINHO DE CARNE SEM GLÚTEN 90G • CENOURA REFOGADA 30G • SALADA DE PEPINO 40G • ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G • FAROFA DE REPOLHO 30G • SALADA DE BETERRABA COZIDA COM LIMÃO 30G • LARANJA (1 un / 100G)	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,43 Lipídios (g): 14,61 Carboidrato (g): 70,92 Energia (Kcal): 559,36					

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	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE BETERRABA RALADA 25G • MELÃO 150G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO PRETO 90G • PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) • PURÊ DE AIPIM 65G • SALADA DE TOMATE 60G • ABACAXI 100G	• ARROZ INTEGRAL 80G • FEIJÃO CARIOCA 90G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 100G • BRÓCOLIS REFOGADO COM CENOURA 80G • SALADA DE ALFACE 15G • MELANCIA 150G			
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,85 Lipídios (g): 13,88 Carboidrato (g): 80,99 Energia (Kcal): 596,07					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 37,06 Lipídios (g): 14,78 Carboidrato (g): 75,31 Energia (Kcal): 576,77					