

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
DESJEJUM			<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G ● LEITE DE COCO COM CACAU 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
COLAÇÃO			<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
ALMOÇO			<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● BATATA SALSA COZIDA 50G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO SUGO 56G ● FAROFA DE COUVE 20G ● SALADA DE BETERRABA 28G ● CAQUI (1 un / 180G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
LANCHE			<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO 180ML ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MANGA 120G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
JANTAR			<ul style="list-style-type: none"> ● ESCONDIDINHO DE FRANGO SEM LEITE 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 45,57 Lipídios (g): 28,04 Carboidrato (g): 198,90 Cálcio (mg): 146,43 Ferro (mg): 6,56 Retinol (mg): 442,88 Vitamina C (mg): 127,37 Energia (Kcal): 1203,58

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE COCO 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE COCO 190ML ● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE COCO 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MANGA 120G
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE 50G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● SALADA DE CENOURA 25G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● BARREADO 56G ● FAROFA DE CENOURA 20G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G ● POLENTA 100G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PICADINHO DE CARNE 56G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE CHUCHU 20G ● MAMÃO 122G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML ● BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO 180ML ● MANGA 120G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO SEM OVOS E GLÚTEN 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● FRANGO AO SUGO 56G ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 37,83 Lipídios (g): 21,75 Carboidrato (g): 165,26 Cálcio (mg): 129,70 Ferro (mg): 5,23 Retinol (mg): 366,61 Vitamina C (mg): 152,45 Energia (Kcal): 993,19					

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
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE COCO 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE COCO 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● MANGA 120G
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 340G
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● BRÓCOLIS REFOGADO 50G ● SALADA DE TOMATE 40G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G ● CENOURA REFOGADA 35G ● SALADA DE ALFACE 15G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G ● BATATA DOCE COZIDA 35G ● SALADA DE PEPINO 35G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● POSTA ASSADA AO SUGO 56G ● FAROFA DE CENOURA 20G ● SALADA DE ACELGA 20G ● CAQUI (1 un / 180G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● RECHEIO DE CARNE MOÍDA 35,5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS SEM GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO 180ML ● MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G ● FRANGO AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 40,06 Lipídios (g): 20,39 Carboidrato (g): 156,11 Cálcio (mg): 122,53 Ferro (mg): 5,26 Retinol (mg): 665,90 Vitamina C (mg): 114,60 Energia (Kcal): 941,30					

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
DESJEJUM	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE COCO 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE COCO 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G
COLAÇÃO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 48G ● BATATA PALHA 25G ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● SALADA DE TOMATE 40G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G ● SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO SUGO 56G ● QUIRERA 60G ● SALADA DE ACELGA 20G ● LARANJA (1 un / 150G) 	
LANCHE	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DE COCO 180ML ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR, LEITE E GLÚTEN 20G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO 180ML ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML ● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 	
JANTAR	RECESSO - TIRADENTES	FERIADO - TIRADENTES	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 35,94 Lipídios (g): 24,16 Carboidrato (g): 146,42 Cálcio (mg): 110,86 Ferro (mg): 4,44 Retinol (mg): 327,03 Vitamina C (mg): 88,62 Energia (Kcal): 927,66

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	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE COCO 190ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE MAÇÃ 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DE COCO COM CACAU 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 		
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MANGA 120G 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G ● BETERRABA COZIDA 50G ● SALADA DE TOMATE 40G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO SUGO 56G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● PICADINHO DE CARNE 56G ● MACARRÃO SEM GLÚTEN AO ALHO E ÓLEO 65G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO SUGO 56G ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● CAQUI (1 un / 180G) ● SALADA DE PEPINO 35G 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE UVA 150ML ● PÃO SEM LEITE E GLÚTEN 37,5G ● MANTEIGA DE COCO 5G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DE COCO 180ML ● MANGA 120G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● FLOCOS DE ARROZ SEM GLÚTEN 15G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SUCO DE LARANJA 150ML ● BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR, GLÚTEN, LEITE, OVOS E SOJA 50G 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● PURÊ DE BATATA SEM LEITE - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO SEM GLÚTEN E OVOS 180G 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 42,13 Lipídios (g): 26,64 Carboidrato (g): 179,39 Cálcio (mg): 130,97 Ferro (mg): 5,48 Retinol (mg): 654,06 Vitamina C (mg): 146,43 Energia (Kcal): 1100,93					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 39,58 Lipídios (g): 23,28 Carboidrato (g): 164,97 Cálcio (mg): 126,07 Ferro (mg): 5,26 Retinol (mg): 500,24 Vitamina C (mg): 127,15 Energia (Kcal): 1005,84					