

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 INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE TOMATE 60G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ALMÔNDEGAS DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G ● PURÊ DE AIPIM 65G ● SALADA DE BRÓCOLIS COM TOMATE 55G ● CAQUI (1 un / 120G) 	FERIADO - SEXTA-FEIRA SANTA	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,64 Lipídios (g): 14,15 Carboidrato (g): 98,47 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 98,16 Vitamina C (mg): 96,23 Energia (Kcal): 651,59					

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 INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE CENOURA RALADA COM LIMÃO 25G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PICADINHO DE CARNE 80G ● SALADA DE REPOLHO AO VINAGRETE 40G ● SALADA DE FRUTAS 100G ● ABÓBORA REFOGADA 35G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ALMÔNDegas DE FRANGO ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E SEM OVO 100G ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● ABACAXI 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● BARREADO (DIETA) 90G ● FAROFA DE COUVE 30G ● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● FRANGO ASSADO 110G ● POLENTA CREMOSA 60G ● LARANJA (1 un / 100G) ● SALADA DE ALFACE 15G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,19 Lipídios (g): 15,41 Carboidrato (g): 73,26 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 289,19 Vitamina C (mg): 58,90 Energia (Kcal): 565,56					

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 INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 40G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● 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 ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● BIFE ACEBOLADO (1 un / 100G) ● FAROFA DE COUVE 30G ● SALADA DE PEPINO COM TOMATE 45G ● SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● 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 INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 80G ● QUIRERA 70G ● SALADA DE ALFACE 15G ● ABACAXI 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 38,83 Lipídios (g): 15,69 Carboidrato (g): 81,33 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 154,19 Vitamina C (mg): 74,31 Energia (Kcal): 615,19					

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 INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE CARNE AO SUGO 80G ● BATATA PALHA 25G ● SALADA DE PEPINO 40G ● LARANJA (1 un / 100G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE TOMATE 60G ● MELANCIA 150G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● FAROFA DE ESPINAFRE 30G ● SALADA DE REPOLHO 40G ● CAQUI (1 un / 120G) ● CARNE PICADINHA COM AIPIM 100G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 35,53 Lipídios (g): 14,37 Carboidrato (g): 81,98 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 38,09 Vitamina C (mg): 59,17 Energia (Kcal): 591,71					

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 INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● BOLINHO DE CARNE SEM GLÚTEN 90G ● VAGEM REFOGADA 40G <ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 150G ● SALADA DE TOMATE 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● PEITO DE FRANGO GRELHADO (1 un / 80G) ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE BETERRABA RALADA 25G ● CAQUI (1 un / 120G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO CARIOCA 90G ● ALMÔNDegas DE CARNE ASSADAS AO SUGO SEM GLÚTEN E OVO 100G ● POLENTA CREMOSA 60G ● SALADA DE CENOURA COZIDA 40G ● SALADA DE FRUTAS 100G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 80G ● FEIJÃO PRETO 90G ● ISCAS DE FRANGO AO SUGO 90G ● SALADA DE ALFACE 15G ● BATATA DOCE ASSADA 40G ● PONKAN (1 un / 80G) 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 36,11 Lipídios (g): 9,42 Carboidrato (g): 73,57 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 835,14 Vitamina C (mg): 51,53 Energia (Kcal): 514,83					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 36,44 Lipídios (g): 13,93 Carboidrato (g): 79,48 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 308,85 Vitamina C (mg): 65,37 Energia (Kcal): 581,12					