| **Refeição/Dia** | **Segunda-feira** | **Terça-feira** | **Quarta-feira** | **Quinta-feira** | **Sexta-feira** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Café da Manhã**  | Pão de centeio Bebida de soja/coco | Pão de centeio torradinhoBebida de soja/coco | Pão de centeio Bebida de soja/coco | Pão de centeio torradinhoBebida de soja/coco | Pão de centeio Bebida de soja/coco |
| **Almoço** | Risoto(proibido colocar batatinha)Caldo de feijão(apenas o caldo)Salada(proibido tomate) | Frango desfiado(proibido tomate)ArrozCaldo de feijão(apenas o caldo)Salada(proibido tomate) | Frango em cubos(proibido tomate)Arroz Caldo de feijão(apenas o caldo)Salada(proibido tomate) | Frango desfiado(proibido tomate)ArrozCaldo de feijão(apenas o caldo)Salada(proibido tomate) | Frango em cubos(proibido tomate)ArrozCaldo de feijão(apenas o caldo)Salada(proibido tomate) |
| **Lanche I****Lanche II** | MamãoSagu de polpa de fruta(proibido banana, morango, laranja, uva) | MaçãBatida de bebida de soja/coco com fruta(proibido banana, morango, laranja, uva) | MamãoPão de centeio torrado com frango desfiadoSuco natural(proibido banana, morango, laranja, uva) | MangaSalada de frutas(proibido banana, morango, laranja, uva)Bolacha de maisena | MaçãPão de centeio torrado com frango desfiadoSuco natural(proibido banana, morango, laranja, uva) |

**Proibido/alergia:** carne de boi, porco e derivados (banha, salame, presunto, bacon, linguiça, mortadela, salsicha, torresmo…), clara e gema de ovo, leite de vaca e derivados (iogurte, nata, requeijão, queijo, creme de leite, manteiga, leite condensado…), avelã, milho, trigo, amendoim, grão do feijão, café, banana, tomate, morango, laranja, limão, uva, pimenta do reino, pimentão, batata inglesa e batata doce.

**Cálculo de macro e micronutrientes - turno integral (4 a 5 anos) - 70% das necessidades diárias**

**Valores de referência: Kcal 945 - Cho 130 a 154 - Ptn 24 a 35 - Lip 26 a 37**

| **Média semanal** |
| --- |
| Kcal: 987 Cho g: 136 Ptn g: 32 Lip g: 35 |

Kcal= calorias; CHO= carboidratos; PTN= proteínas; LIP= lipídeos