| **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 torradinho  Bebida de soja/coco | Pão de centeio  Bebida de soja/coco | Pão de centeio torradinho  Bebida 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)  Arroz  Caldo 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)  Arroz  Caldo de feijão  (apenas o caldo)  Salada  (proibido tomate) | Frango em cubos  (proibido tomate)  Arroz  Caldo de feijão  (apenas o caldo)  Salada  (proibido tomate) |
| **Lanche I**  **Lanche II** | Mamão  Sagu de polpa de fruta  (proibido banana, morango,  laranja, uva) | Maçã  Batida de bebida de soja/coco com fruta  (proibido banana, morango,  laranja, uva) | Mamão  Pão de centeio torrado com frango desfiado  Suco natural  (proibido banana, morango,  laranja, uva) | Manga  Salada de frutas  (proibido banana, morango,  laranja, uva)  Bolacha de maisena | Maçã  Pão de centeio torrado com frango desfiado  Suco 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