

Almoço Março

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 02/03/26	TERÇA - 03/03/26	QUARTA - 04/03/26	QUINTA - 05/03/26	SEXTA - 06/03/26
Almoço	Arroz cozido Feijão preto Carne isca de frango (peito) acebolado	Risoto de carne (arroz, carne bovina, cheiro verde) Salada de cenoura	Arroz cozido Feijão preto Carne moída refogada Batata inglesa cozida	Macarrão parafuso ao sugo Carne suína pernil refogado	Polenta com molho de carne musculo desfiado Salada de Pepino
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 351.10 / 1468.97 Proteína (g): 15.14 Lipídeos (g): 11.13 Carboidratos (g): 47.63 Sódio (mg): 802.57 Fibra Alimentar (g): 6.12					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 09/03/26	TERÇA - 10/03/26	QUARTA - 11/03/26	QUINTA - 12/03/26	SEXTA - 13/03/26
Almoço	Arroz cozido Feijão preto Carne musculo refogado desfiado	Arroz cozido Feijão (virado/farinha milho) Carne suína bisteca Salada de Pepino	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Salada de cenoura	Macarrão espaguete Carne moída com extrato de tomate	Polenta com molho de carne de frango
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 360.49 / 1508.27 Proteína (g): 14.77 Lipídeos (g): 10.77 Carboidratos (g): 51.18 Sódio (mg): 834.97 Fibra Alimentar (g): 6.15					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 16/03/26	TERÇA - 17/03/26	QUARTA - 18/03/26	QUINTA - 19/03/26	SEXTA - 20/03/26
Almoço	Arroz cozido Feijão preto Carne isca de frango (peito) acebolado	Canjiquinha com carne suína Salada de alface	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Salada de Pepino	Polenta com molho de carne de frango	Arroz cozido Feijão preto Carne isca de (bife) acebolado Batata doce cozida
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 341.81 / 1430.11 Proteína (g): 14.31 Lipídeos (g): 11.82 Carboidratos (g): 44.65 Sódio (mg): 904.24 Fibra Alimentar (g): 5.88					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 23/03/26	TERÇA - 24/03/26	QUARTA - 25/03/26	QUINTA - 26/03/26	SEXTA - 27/03/26
Almoço	Arroz cozido Feijão preto Carne isca de frango (peito) acebolado	Arroz cozido Feijão (virado/farinha milho) Carne suína bisteca	Risoto de carne (arroz, carne bovina, cheiro verde)	Feijão preto Carne moída com extrato de tomate Arroz cozido Batata salsa cozida	Polenta com molho de carne de frango Salada de Pepino
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 371.53 / 1554.48 Proteína (g): 15.08 Lipídeos (g): 12.42 Carboidratos (g): 50.25 Sódio (mg): 1002.92 Fibra Alimentar (g): 8.18					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 30/03/26	TERÇA - 31/03/26	QUARTA - 01/04/26	QUINTA - 02/04/26	SEXTA - 03/04/26
Almoço	Arroz cozido Feijão (virado/farinha milho) Carne suína bisteca	Risoto de carne (arroz, carne bovina, cheiro verde)	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 381.11 / 1594.56 Proteína (g): 14.28 Lipídeos (g): 12.20 Carboidratos (g): 53.65 Sódio (mg): 897.07 Fibra Alimentar (g): 7.27					

Observações: _____