

## 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
<b>Adequação Nutricional:</b> Energia (kcal/kJ): 334.06 / 1397.71 Proteína (g): 14.60 Lipídeos (g): 10.56 Carboidratos (g): 45.51 Sódio (mg): 748.76 Fibra Alimentar (g): 7.14					
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
<b>Adequação Nutricional:</b> Energia (kcal/kJ): 314.53 / 1316.00 Proteína (g): 13.27 Lipídeos (g): 9.89 Carboidratos (g): 43.37 Sódio (mg): 783.31 Fibra Alimentar (g): 6.14					
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
<b>Adequação Nutricional:</b> Energia (kcal/kJ): 306.56 / 1282.66 Proteína (g): 13.51 Lipídeos (g): 10.22 Carboidratos (g): 40.55 Sódio (mg): 822.25 Fibra Alimentar (g): 6.83					
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
<b>Adequação Nutricional:</b> Energia (kcal/kJ): 339.49 / 1420.41 Proteína (g): 14.46 Lipídeos (g): 11.01 Carboidratos (g): 46.26 Sódio (mg): 928.26 Fibra Alimentar (g): 8.84					
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
<b>Adequação Nutricional:</b> Energia (kcal/kJ): 278.93 / 1167.01 Proteína (g): 10.76 Lipídeos (g): 9.80 Carboidratos (g): 37.06 Sódio (mg): 829.17 Fibra Alimentar (g): 5.82					

Observações: \_\_\_\_\_