

**Lanche Março - Alergia a amendoim e castanhas**

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 02/03/26	TERÇA - 03/03/26	QUARTA - 04/03/26	QUINTA - 05/03/26	SEXTA - 06/03/26
Lanche da Tarde	Polenta com molho de carne moída	Carne suína pernil refogado   Feijão ( virado/farinha milho)   Arroz cozido   Salada de Pepino	Chá com açúcar   Fruta banana   Biscoito tipo Maria	Feijão preto   Arroz cozido   Carne moída com extrato de tomate   Batata sauté	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde)   Fruta Maça   Salada de cenoura
<b>Adequação Nutricional:</b> Energia (kcal/kJ): 377.39 / 1578.99 Proteína (g): 13.39 Lipídeos (g): 11.19 Carboidratos (g): 57.37 Sódio (mg): 895.70 Fibra Alimentar (g): 6.88					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 09/03/26	TERÇA - 10/03/26	QUARTA - 11/03/26	QUINTA - 12/03/26	SEXTA - 13/03/26
Lanche da Tarde	Macarrão parafuso   Carne moída com extrato de tomate	Feijão preto   Arroz cozido   Salada de Chuchu   Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate   Batata inglesa cozida	Chá com açúcar   Biscoito doce sabor leite   Fruta banana	Arroz cozido   Carne músculo picado com extrato de tomate   Feijão preto   Salada de cenoura	Canjiquinha com carne suína   Fruta Laranja   Salada de Pepino
<b>Adequação Nutricional:</b> Energia (kcal/kJ): 435.07 / 1820.32 Proteína (g): 15.28 Lipídeos (g): 12.94 Carboidratos (g): 65.56 Sódio (mg): 1032.40 Fibra Alimentar (g): 6.73					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 16/03/26	TERÇA - 17/03/26	QUARTA - 18/03/26	QUINTA - 19/03/26	SEXTA - 20/03/26
Lanche da Tarde	Polenta com molho de carne moída	Feijão preto   Arroz cozido   Carne isca de frango (peito) acebolado   Salada de cenoura   Fruta Maça	Canjiquinha com carne suína   Salada de Chuchu e cebola	Arroz cozido   Feijão preto   Salada de Pepino   Carne músculo picado com extrato de tomate   Batata sauté	Fruta mamão   Biscoito cream cracker   Chá com açúcar
<b>Adequação Nutricional:</b> Energia (kcal/kJ): 385.76 / 1614.03 Proteína (g): 13.81 Lipídeos (g): 12.40 Carboidratos (g): 56.39 Sódio (mg): 1099.39 Fibra Alimentar (g): 6.92					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 23/03/26	TERÇA - 24/03/26	QUARTA - 25/03/26	QUINTA - 26/03/26	SEXTA - 27/03/26
Lanche da Tarde	Canjiquinha com carne suína	Arroz cozido   Feijão preto   Batata salsa cozida   Salada de beterraba   Ovo mexido	Salada de Pepino   Fruta Maça   Polenta com molho de carne musculo desfiado	Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate   Macarrão parafuso	Chá com açúcar   Fruta Laranja   Biscoito tipo Maria
<b>Adequação Nutricional:</b> Energia (kcal/kJ): 398.30 / 1666.50 Proteína (g): 13.47 Lipídeos (g): 11.25 Carboidratos (g): 61.79 Sódio (mg): 758.46 Fibra Alimentar (g): 5.04					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 30/03/26	TERÇA - 31/03/26	QUARTA - 01/04/26	QUINTA - 02/04/26	SEXTA - 03/04/26
Lanche da Tarde	Macarrão espaguete   Carne moída com extrato de tomate	Feijão preto   Arroz cozido   Fruta Maça   Salada de Chuchu   Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate   Batata inglesa cozida	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio
<b>Adequação Nutricional:</b> Energia (kcal/kJ): 512.38 / 2143.77 Proteína (g): 18.54 Lipídeos (g): 14.58 Carboidratos (g): 77.77 Sódio (mg): 1111.47 Fibra Alimentar (g): 8.42					

Observações: \_\_\_\_\_