

Lanche Integral Março

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 Fruta Laranja Salada de Pepino	Chá com açúcar Fruta banana Biscoito tipo Maria	Feijão preto Arroz cozido Carne moída com extrato de tomate Batata sauté Fruta banana	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Fruta Maça Salada de cenoura
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 406.80 / 1702.04 Proteína (g): 13.94 Lipídeos (g): 11.24 Carboidratos (g): 64.90 Sódio (mg): 895.70 Fibra Alimentar (g): 7.50					
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 Fruta Maça 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 Fruta mamão Salada de cenoura	Canjiquinha com carne suína Fruta Laranja Salada de Pepino
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 464.07 / 1941.68 Proteína (g): 15.60 Lipídeos (g): 12.98 Carboidratos (g): 73.24 Sódio (mg): 1033.35 Fibra Alimentar (g): 7.64					
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 Fruta Laranja	Arroz cozido Feijão preto Fruta banana Salada de Pepino Carne músculo picado com extrato de tomate Batata sauté	Fruta mamão Biscoito cream cracker Chá com açúcar
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 418.60 / 1751.44 Proteína (g): 14.45 Lipídeos (g): 12.47 Carboidratos (g): 64.76 Sódio (mg): 1099.39 Fibra Alimentar (g): 7.62					
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 Fruta banana	Salada de Pepino Fruta Maça Polenta com molho de carne músculo desfiado	Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Macarrão parafuso Fruta mamão	Chá com açúcar Fruta Laranja Biscoito tipo Maria
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 433.50 / 1813.77 Proteína (g): 14.05 Lipídeos (g): 11.32 Carboidratos (g): 70.89 Sódio (mg): 759.41 Fibra Alimentar (g): 6.03					

Observações: _____

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
Adequação Nutricional: 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: _____