

Almoço Abril - Intolerância à lactose

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 30/03/26	TERÇA - 31/03/26	QUARTA - 01/04/26	QUINTA - 02/04/26	SEXTA - 03/04/26
Almoço	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio	Salada de tomate Canjiquinha com carne suína	Polenta com molho de carne musculo desfiado salada de couve flor	Macarrão parafuso ao sugo Carne moída com extrato de tomate
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 379.01 / 1585.76 Proteína (g): 15.88 Lipídeos (g): 8.95 Carboidratos (g): 58.98 Sódio (mg): 620.45 Fibra Alimentar (g): 3.13					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 06/04/26	TERÇA - 07/04/26	QUARTA - 08/04/26	QUINTA - 09/04/26	SEXTA - 10/04/26
Almoço	Arroz cozido Feijão preto Carne musculo refogado desfiado	Refogado de couve Arroz cozido Carne suína pernil refogado Feijão (virado/farinha milho)	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Salada de alface	Batata inglesa cozida Arroz cozido Feijão preto Carne moída refogada	Polenta com molho de carne musculo desfiado Salada de tomate
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 384.50 / 1608.75 Proteína (g): 16.50 Lipídeos (g): 14.13 Carboidratos (g): 48.44 Sódio (mg): 1078.61 Fibra Alimentar (g): 8.31					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 13/04/26	TERÇA - 14/04/26	QUARTA - 15/04/26	QUINTA - 16/04/26	SEXTA - 17/04/26
Almoço	Arroz cozido Feijão preto Carne isca de frango (peito) acebolado	Canjiquinha com carne suína Salada de alface	Salada de beterraba Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde)	Polenta com molho de carne de frango salada de couve flor	Arroz cozido Feijão preto Carne isca de (bife) acebolado Salada de cenoura
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 336.11 / 1406.26 Proteína (g): 14.43 Lipídeos (g): 11.83 Carboidratos (g): 43.23 Sódio (mg): 929.31 Fibra Alimentar (g): 6.09					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 20/04/26	TERÇA - 21/04/26	QUARTA - 22/04/26	QUINTA - 23/04/26	SEXTA - 24/04/26
Almoço	Arroz cozido Feijão preto Carne isca de frango (peito) acebolado	Farofa de couve Arroz cozido Carne suína pernil refogado	Risoto de carne (arroz, carne bovina, cheiro verde)	Feijão preto Carne moída com extrato de tomate Arroz cozido Batata inglesa cozida	Polenta com molho de carne de frango
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 325.25 / 1360.86 Proteína (g): 12.97 Lipídeos (g): 12.12 Carboidratos (g): 41.07 Sódio (mg): 858.89 Fibra Alimentar (g): 6.00					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 27/04/26	TERÇA - 28/04/26	QUARTA - 29/04/26	QUINTA - 30/04/26	SEXTA - 01/05/26
Almoço	Arroz cozido Feijão preto Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada	Risoto de carne (arroz, carne bovina, cheiro verde) salada de brócolis	Canjiquinha Carne suína pernil refogado Salada de repolho	Macarrão parafuso Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate	Polenta com molho de carne musculo desfiado
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 340.32 / 1423.91 Proteína (g): 12.95 Lipídeos (g): 10.82 Carboidratos (g): 47.79 Sódio (mg): 668.92 Fibra Alimentar (g): 4.16					

Observações: _____