

Lanche Integral Abril

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 30/03/26	TERÇA - 31/03/26	QUARTA - 01/04/26	QUINTA - 02/04/26	SEXTA - 03/04/26
Lanche da Tarde	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio	Chá com açúcar Biscoito tipo Maria Fruta mamão	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): 379.61 / 1588.30 Proteína (g): 12.50 Lipídeos (g): 9.98 Carboidratos (g): 62.50 Sódio (mg): 652.45 Fibra Alimentar (g): 7.09					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 06/04/26	TERÇA - 07/04/26	QUARTA - 08/04/26	QUINTA - 09/04/26	SEXTA - 10/04/26
Lanche da Tarde	Macarrão parafuso Carne moída com extrato de tomate	Feijão preto Arroz cozido Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Batata inglesa cozida Salada de tomate Fruta Maça	Chá com açúcar Biscoito doce sabor leite Fruta banana	Canjiquinha com carne suína Salada de alface Fruta Laranja	Arroz cozido Carne músculo picado com extrato de tomate Feijão preto salada de brócolis Fruta mamão
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 467.54 / 1956.17 Proteína (g): 15.85 Lipídeos (g): 13.00 Carboidratos (g): 73.89 Sódio (mg): 965.67 Fibra Alimentar (g): 7.75					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 13/04/26	TERÇA - 14/04/26	QUARTA - 15/04/26	QUINTA - 16/04/26	SEXTA - 17/04/26
Lanche da Tarde	Polenta com molho de carne moída	Feijão preto Arroz cozido Salada de cenoura Batata doce cozida Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada Fruta Maça	Farofa de repolho Ovo mexido Arroz cozido Salada de beterraba Fruta Laranja	Biscoito cream cracker Chá com açúcar Fruta mamão	Arroz cozido Feijão preto Carne músculo picado com extrato de tomate salada de couve flor Fruta banana
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 427.55 / 1788.89 Proteína (g): 13.91 Lipídeos (g): 13.76 Carboidratos (g): 64.45 Sódio (mg): 1096.20 Fibra Alimentar (g): 8.04					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 20/04/26	TERÇA - 21/04/26	QUARTA - 22/04/26	QUINTA - 23/04/26	SEXTA - 24/04/26
Lanche da Tarde	Canjiquinha com carne suína	Arroz cozido Feijão preto Batata inglesa cozida Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Salada de tomate Fruta banana	Polenta com molho de carne musculo desfiado Salada de alface Fruta Maça	Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Macarrão espaguete Salada de cenoura Fruta mamão	Chá com açúcar Bolacha de fubá Fruta Laranja
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 421.23 / 1762.43 Proteína (g): 13.54 Lipídeos (g): 10.39 Carboidratos (g): 70.57 Sódio (mg): 663.22 Fibra Alimentar (g): 5.89					

Observações: _____

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 27/04/26	TERÇA - 28/04/26	QUARTA - 29/04/26	QUINTA - 30/04/26	SEXTA - 01/05/26
Lanche da Tarde	Carne moída com extrato de tomate Macarrão penne com extrato tomate	Feijão preto Arroz cozido Refogado de repolho Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada Fruta Maça	Pão caseiro branco Ovo mexido Chá com açúcar Fruta mamão	salada de brócolis Polenta com molho de carne moída Fruta Laranja	Dia não incluído no cardápio
Adequação Nutricional:	Energia (kcal/kJ): 428.97 / 1794.80 Proteína (g): 15.96 Lipídeos (g): 12.44 Carboidratos (g): 64.73 Sódio (mg): 936.22 Fibra Alimentar (g): 6.27				

Observações: _____