

Lanche Maio 2 - Diabetes

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 04/05/26	TERÇA - 05/05/26	QUARTA - 06/05/26	QUINTA - 07/05/26	SEXTA - 08/05/26
Lanche da Tarde	Polenta com molho de carne moída	Feijão preto Arroz integral Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Mandioca cozida Salada de Chuchu	Fruta banana Biscoito salgado integral Chá mate natural sem açúcar	Sopa frango(coxa/sobrecoxa) batata salsa/cenoura/repolho e mac caramujinho	Arroz integral Feijão preto Carne músculo picado com extrato de tomate Salada de tomate Pera
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 364.96 / 1526.99 Proteína (g): 13.86 Lipídeos (g): 9.37 Carboidratos (g): 57.79 Sódio (mg): 532.60 Fibra Alimentar (g): 8.92					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 11/05/26	TERÇA - 12/05/26	QUARTA - 13/05/26	QUINTA - 14/05/26	SEXTA - 15/05/26
Lanche da Tarde	Macarrão espaguete Integral Carne moída com extrato de tomate	Feijão preto Arroz integral Salada de cenoura Batata doce cozida Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada	Farofa de repolho Ovo mexido Arroz integral Salada de beterraba Fruta Laranja	Chá mate natural sem açúcar Biscoito salgado integral Fruta mamão	Arroz integral Feijão preto Carne músculo picado com extrato de tomate Salada de repolho
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 431.23 / 1804.28 Proteína (g): 15.17 Lipídeos (g): 12.10 Carboidratos (g): 66.53 Sódio (mg): 555.94 Fibra Alimentar (g): 9.32					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 18/05/26	TERÇA - 19/05/26	QUARTA - 20/05/26	QUINTA - 21/05/26	SEXTA - 22/05/26
Lanche da Tarde	Canjiquinha com carne suína	Arroz integral Feijão preto Batata inglesa cozida Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate	Polenta com molho de carne musculo desfiado Salada de alface Fruta Maça	Salada de Pepino Macarrão penne com extrato tomate Carne de frango (coxa e sobrecoxa sem dorso)	Fruta banana Chá mate natural sem açúcar Biscoito salgado integral
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 348.97 / 1460.07 Proteína (g): 12.31 Lipídeos (g): 8.66 Carboidratos (g): 56.66 Sódio (mg): 530.82 Fibra Alimentar (g): 6.02					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 25/05/26	TERÇA - 26/05/26	QUARTA - 27/05/26	QUINTA - 28/05/26	SEXTA - 29/05/26
Lanche da Tarde	Carne moída com extrato de tomate Macarrão penne com extrato tomate	Feijão preto Arroz integral Refogado de repolho Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada	Biscoito salgado integral Fruta mamão	Polenta com molho de carne moída Salada de tomate Fruta Laranja	Arroz integral Feijão preto Batata inglesa cozida Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 420.10 / 1757.69 Proteína (g): 15.66 Lipídeos (g): 11.10 Carboidratos (g): 65.54 Sódio (mg): 547.18 Fibra Alimentar (g): 9.04					

Observações: _____