

Almoço junho

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 01/06/26	TERÇA - 02/06/26	QUARTA - 03/06/26	QUINTA - 04/06/26	SEXTA - 05/06/26
Almoço	Arroz cozido Feijão preto Carne musculo refogado desfiado	Arroz cozido Carne suína pernil refogado Feijão (virado/farinha milho) Refogado Abobrinha picada simples	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Salada de alface	Não há refeição cadastrada	Não há refeição cadastrada
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 419.65 / 1755.82 Proteína (g): 16.13 Lipídeos (g): 16.35 Carboidratos (g): 52.46 Sódio (mg): 1345.81 Fibra Alimentar (g): 8.86					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 08/06/26	TERÇA - 09/06/26	QUARTA - 10/06/26	QUINTA - 11/06/26	SEXTA - 12/06/26
Almoço	Arroz cozido Feijão preto Carne isca de frango (peito) acebolado	Canjiquinha com carne suína Salada de repolho	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Salada de beterraba	Arroz cozido Feijão preto Carne isca de (bife) acebolado salada de couve flor	Não há refeição cadastrada
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 380.75 / 1593.03 Proteína (g): 15.91 Lipídeos (g): 14.02 Carboidratos (g): 47.87 Sódio (mg): 1112.47 Fibra Alimentar (g): 7.10					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 15/06/26	TERÇA - 16/06/26	QUARTA - 17/06/26	QUINTA - 18/06/26	SEXTA - 19/06/26
Almoço	Arroz cozido Feijão preto Carne isca de frango (peito) acebolado	Farofa de couve Arroz cozido Carne suína pernil refogado Fruta mamão logurte natural integral	Risoto de carne (arroz, carne bovina, cheiro verde) Salada de Pepino	Feijão preto Carne moída com extrato de tomate Arroz cozido Batata inglesa cozida Salada de alface	Polenta com molho de carne de frango salada de brócolis
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 359.28 / 1503.21 Proteína (g): 14.91 Lipídeos (g): 13.20 Carboidratos (g): 45.77 Sódio (mg): 1064.04 Fibra Alimentar (g): 6.85					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 22/06/26	TERÇA - 23/06/26	QUARTA - 24/06/26	QUINTA - 25/06/26	SEXTA - 26/06/26
Almoço	Arroz cozido Feijão preto Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada	Polenta com molho de carne moída Salada de alface	Risoto de frango Integral (arroz, frango, cheiro verde) Salada de tomate	Macarrão parafuso Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate	Canjiquinha Carne suína pernil refogado Salada de repolho
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 375.71 / 1571.98 Proteína (g): 13.59 Lipídeos (g): 10.76 Carboidratos (g): 56.09 Sódio (mg): 613.59 Fibra Alimentar (g): 4.60					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 29/06/26	TERÇA - 30/06/26	QUARTA - 01/07/26	QUINTA - 02/07/26	SEXTA - 03/07/26
Almoço	Arroz cozido Feijão (virado/farinha mandioca) Carne suína pernil refogado	Macarrão penne com extrato tomate Carne musculo refogado desfiado Salada de Pepino	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 574.35 / 2403.08 Proteína (g): 17.53 Lipídeos (g): 16.90 Carboidratos (g): 87.73 Sódio (mg): 1632.45 Fibra Alimentar (g): 9.03					

Observações: _____