

Lanche Integral Junho

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 01/06/26	TERÇA - 02/06/26	QUARTA - 03/06/26	QUINTA - 04/06/26	SEXTA - 05/06/26
Lanche da Tarde	Polenta com molho de carne moída	Pudim de coco (leite sem lactose) Melão	Feijão preto Arroz cozido Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Refogado Abobrinha picada simples	Não há refeição cadastrada	Não há refeição cadastrada
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 365.99 / 1531.29 Proteína (g): 12.06 Lipídeos (g): 14.20 Carboidratos (g): 48.29 Sódio (mg): 695.16 Fibra Alimentar (g): 5.15					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 08/06/26	TERÇA - 09/06/26	QUARTA - 10/06/26	QUINTA - 11/06/26	SEXTA - 12/06/26
Lanche da Tarde	Macarrão espaguete Carne moída com extrato de tomate	Feijão preto Arroz cozido Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada salada de brócolis Batata inglesa cozida Fruta Maça	Farofa de repolho Arroz cozido Salada de beterraba Carne suína pernil refogado Fruta kiwi	Chá com açúcar Biscoito doce chocolate (rosquinha) Fruta mamão	Não há refeição cadastrada
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 427.93 / 1790.46 Proteína (g): 12.42 Lipídeos (g): 12.51 Carboidratos (g): 68.10 Sódio (mg): 963.55 Fibra Alimentar (g): 6.76					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 15/06/26	TERÇA - 16/06/26	QUARTA - 17/06/26	QUINTA - 18/06/26	SEXTA - 19/06/26
Lanche da Tarde	Canjiquinha com carne suína	Arroz cozido Feijão preto Batata inglesa cozida Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Fruta banana	Polenta com molho de carne musculo desfiado Salada de alface Fruta Maça	Salada de Pepino Carne de frango (coxa e sobrecoxa sem dorso) Fruta Poncã Macarrão espaguete	Sagu com polpa de uva Fruta mamão
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 394.53 / 1650.68 Proteína (g): 12.86 Lipídeos (g): 9.33 Carboidratos (g): 66.87 Sódio (mg): 643.82 Fibra Alimentar (g): 5.68					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 22/06/26	TERÇA - 23/06/26	QUARTA - 24/06/26	QUINTA - 25/06/26	SEXTA - 26/06/26
Lanche da Tarde	Macarrão penne com extrato tomate Carne moída com extrato de tomate	Feijão preto Arroz cozido Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada Refogado Abobrinha picada simples Fruta Maça	Canjica com coco Fruta mamão	Arroz cozido Feijão preto Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Refogado de chuchu Fruta banana	Sopa frango(coxa/sobrecoxa)batata/cenoura macarrão caramujinho Fruta Laranja
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 493.95 / 2066.68 Proteína (g): 14.87 Lipídeos (g): 15.71 Carboidratos (g): 75.23 Sódio (mg): 1026.75 Fibra Alimentar (g): 8.65					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 29/06/26	TERÇA - 30/06/26	QUARTA - 01/07/26	QUINTA - 02/07/26	SEXTA - 03/07/26
Lanche da Tarde	Polenta com molho de carne moída	Arroz cozido Farofa de ovos com espinafre Fruta banana	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio	Dia não incluído no cardápio
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 348.74 / 1459.12 Proteína (g): 11.00 Lipídeos (g): 10.45 Carboidratos (g): 54.16 Sódio (mg): 669.92 Fibra Alimentar (g): 3.90					

Observações: _____