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):** 320.36 / 1340.37	**Proteina (g):** 11.83	**Lipídeos (g):** 11.78	**Carboidratos (g):** 42.82	**Sódio (mg):** 636.16 **Fibra Alimentar (g):** 6.02

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):** 352.00 / 1472.76	**Proteina (g):** 11.21	**Lipídeos (g):** 11.01	**Carboidratos (g):** 53.33	**Sódio (mg):** 877.72 **Fibra Alimentar (g):** 6.43

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):** 326.83 / 1367.44	**Proteina (g):** 11.30	**Lipídeos (g):** 8.16	**Carboidratos (g):** 53.69	**Sódio (mg):** 581.91 **Fibra Alimentar (g):** 5.43

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):** 406.41 / 1700.43	**Proteina (g):** 13.78	**Lipídeos (g):** 13.04	**Carboidratos (g):** 60.16	**Sódio (mg):** 936.79 **Fibra Alimentar (g):** 8.53

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):** 302.03 / 1263.67	**Proteina (g):** 9.84	**Lipídeos (g):** 9.29	**Carboidratos (g):** 46.06	**Sódio (mg):** 617.17 **Fibra Alimentar (g):** 3.30

Observações: _____