Almoço Julho e Agosto

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 27/07/26	TERÇA - 28/07/26	QUARTA - 29/07/26	QUINTA - 30/07/26	SEXTA - 31/07/26
Almoço	Arroz cozido | Feijão preto | Carne musculo refogado desfiado	Polenta com molho de carne musculo desfiado | Salada de repolho	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) | Salada de alface	Arroz cozido | Carne suína pernil refogado | Feijão (virado/farinha milho) | Refogado Abobrinha picada simples	Macarrão espaguete | Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 330.82 / 1384.13	**Proteina (g):** 13.38	**Lipídeos (g):** 11.51	**Carboidratos (g):** 43.90	**Sódio (mg):** 907.85 **Fibra Alimentar (g):** 6.31

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 03/08/26	TERÇA - 04/08/26	QUARTA - 05/08/26	QUINTA - 06/08/26	SEXTA - 07/08/26
Almoço	Arroz cozido | Feijão preto | Carne isca de frango (peito) acebolado	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) | Salada de beterraba	Salada de repolho | Canjiquinha com carne suína	Arroz cozido | Feijão preto | Carne isca de (bife) acebolado | salada de couve flor	Macarrão penne com extrato tomate | Carne moída com extrato de tomate
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 353.33 / 1478.32	**Proteina (g):** 15.26	**Lipídeos (g):** 11.72	**Carboidratos (g):** 46.81	**Sódio (mg):** 933.22 **Fibra Alimentar (g):** 7.15

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 10/08/26	TERÇA - 11/08/26	QUARTA - 12/08/26	QUINTA - 13/08/26	SEXTA - 14/08/26
Almoço	Arroz cozido | Feijão preto | Carne isca de frango (peito) acebolado	Risoto de carne (arroz, carne bovina, cheiro verde) | Salada de Pepino	Farofa de couve | Arroz cozido | Carne suína pernil refogado | Fruta mamão | Iogurte natural integral	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):** 327.41 / 1369.87	**Proteina (g):** 13.96	**Lipídeos (g):** 11.55	**Carboidratos (g):** 42.69	**Sódio (mg):** 975.82 **Fibra Alimentar (g):** 7.60

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 17/08/26	TERÇA - 18/08/26	QUARTA - 19/08/26	QUINTA - 20/08/26	SEXTA - 21/08/26
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):** 343.63 / 1437.75	**Proteina (g):** 12.36	**Lipídeos (g):** 10.34	**Carboidratos (g):** 50.49	**Sódio (mg):** 584.28 **Fibra Alimentar (g):** 4.85

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 24/08/26	TERÇA - 25/08/26	QUARTA - 26/08/26	QUINTA - 27/08/26	SEXTA - 28/08/26
Almoço	Arroz cozido | Feijão (virado/farinha mandioca) | Carne suína pernil refogado	Macarrão penne com extrato tomate | Carne musculo refogado desfiado | Salada de Pepino	Arroz cozido | Feijão preto | Salada de Chuchu e cebola | Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada	Polenta com molho de carne moída | Salada de repolho e cenoura	Canjiquinha com carne suína | salada de brócolis
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 370.90 / 1551.85	**Proteina (g):** 13.99	**Lipídeos (g):** 11.75	**Carboidratos (g):** 52.73	**Sódio (mg):** 1199.92 **Fibra Alimentar (g):** 6.90

Observações: _____