

Almoço Julho e Agosto - Diabetes

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 27/07/26	TERÇA - 28/07/26	QUARTA - 29/07/26	QUINTA - 30/07/26	SEXTA - 31/07/26
Almoço	Arroz integral Feijão preto Carne musculo refogado desfiado	Polenta com molho de carne musculo desfiado Salada de repolho	Risoto de frango Integral (arroz, frango, cheiro verde) Salada de alface	Arroz integral Carne suína pernil refogado Feijão (virado/farinha milho) Refogado Abobrinha picada simples	Macarrão espaguete Integral Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 385.70 / 1613.76 Proteína (g): 15.21 Lipídeos (g): 13.14 Carboidratos (g): 51.97 Sódio (mg): 973.69 Fibra Alimentar (g): 6.42					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 03/08/26	TERÇA - 04/08/26	QUARTA - 05/08/26	QUINTA - 06/08/26	SEXTA - 07/08/26
Almoço	Arroz integral Feijão preto Carne isca de frango (peito) acebolado	Risoto de frango Integral (arroz, frango, cheiro verde) Salada de beterraba	Salada de repolho Canjiquinha com carne suína	Arroz integral 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): 411.53 / 1721.83 Proteína (g): 16.75 Lipídeos (g): 13.47 Carboidratos (g): 55.65 Sódio (mg): 1020.70 Fibra Alimentar (g): 6.50					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 10/08/26	TERÇA - 11/08/26	QUARTA - 12/08/26	QUINTA - 13/08/26	SEXTA - 14/08/26
Almoço	Arroz integral Feijão preto Carne isca de frango (peito) acebolado	Risoto de carne Integral (arroz, carne bovina, cheiro verde) Salada de Pepino	Farofa de couve Arroz integral Carne suína pernil refogado Fruta mamão logurte natural integral	Feijão preto Carne moída com extrato de tomate Arroz integral Batata inglesa cozida Salada de alface	Polenta com molho de carne de frango salada de brócolis
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 355.13 / 1485.88 Proteína (g): 14.69 Lipídeos (g): 13.03 Carboidratos (g): 45.42 Sódio (mg): 1059.31 Fibra Alimentar (g): 6.89					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 17/08/26	TERÇA - 18/08/26	QUARTA - 19/08/26	QUINTA - 20/08/26	SEXTA - 21/08/26
Almoço	Arroz integral 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 espaguete Integral 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 - 24/08/26	TERÇA - 25/08/26	QUARTA - 26/08/26	QUINTA - 27/08/26	SEXTA - 28/08/26
Almoço	Arroz integral Feijão (virado/farinha mandioca) Carne suína pernil refogado	Macarrão penne com extrato tomate Carne musculo refogado desfiado Salada de Pepino	Arroz integral 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): 448.09 / 1874.79 Proteína (g): 15.82 Lipídeos (g): 14.10 Carboidratos (g): 64.82 Sódio (mg): 1312.76 Fibra Alimentar (g): 7.30					

Observações: