

Almoço Julho e Agosto - Intolerância à lactose

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 Proteína (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 Proteína (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 logurte natural zero lactose	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 Proteína (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 Proteína (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 Proteína (g): 13.99 Lipídeos (g): 11.75 Carboidratos (g): 52.73 Sódio (mg): 1199.92 Fibra Alimentar (g): 6.90					

Observações: _____