Faixa Etária: E. Fundamental I (6-10 anos)
Período: Parcial Tarde
Necessidades Alimentares Especiais: Diabetes
Zona: Ambas

Cópia de Lanche Julho a Dezembro - Diabetes

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 27/07/26	TERÇA - 28/07/26	QUARTA - 29/07/26	QUINTA - 30/07/26	SEXTA - 31/07/26
Lanche da Tarde	Polenta com molho de carne moída	Feijão preto | Arroz integral | Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate | Mandioca cozida | Salada de Chuchu	Fruta banana | Chá mate natural sem açúcar | Biscoito salgado integral	Sopa frango(coxa/sobrecoxa) batata salsa/cenoura/repolho e mac caramujinho | Fruta Laranja	Arroz integral | Feijão preto | Carne músculo picado com extrato de tomate | Salada de tomate
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 402.61 / 1684.53	**Proteina (g):** 14.70	**Lipídeos (g):** 9.44	**Carboidratos (g):** 66.39	**Sódio (mg):** 551.04 **Fibra Alimentar (g):** 8.44

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 03/08/26	TERÇA - 04/08/26	QUARTA - 05/08/26	QUINTA - 06/08/26	SEXTA - 07/08/26
Lanche da Tarde	Macarrão espaguete Integral | Carne moída com extrato de tomate	Feijão preto | Arroz integral | Salada de cenoura | Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada | Batata com extrato de tomate	Farofa de repolho | Ovo mexido | Arroz integral | Salada de beterraba | Fruta Laranja	Biscoito salgado integral | Chá mate natural sem açúcar | Fruta mamão	Arroz integral | Feijão preto | Carne músculo picado com extrato de tomate | salada de brócolis
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 498.55 / 2085.94	**Proteina (g):** 17.15	**Lipídeos (g):** 13.04	**Carboidratos (g):** 79.36	**Sódio (mg):** 736.45 **Fibra Alimentar (g):** 9.31

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 10/08/26	TERÇA - 11/08/26	QUARTA - 12/08/26	QUINTA - 13/08/26	SEXTA - 14/08/26
Lanche da Tarde	Canjiquinha com carne suína	Arroz integral | Feijão preto | Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate | Batata com extrato de tomate	Polenta com molho de carne musculo desfiado | Salada de alface | Fruta Maça	Macarrão penne com extrato tomate | Carne de frango (coxa e sobrecoxa sem dorso) | Salada de repolho roxo	Fruta mamão | Chá mate natural sem açúcar | Biscoito salgado integral
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 417.78 / 1747.99	**Proteina (g):** 14.01	**Lipídeos (g):** 10.36	**Carboidratos (g):** 68.55	**Sódio (mg):** 610.87 **Fibra Alimentar (g):** 6.59

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 17/08/26	TERÇA - 18/08/26	QUARTA - 19/08/26	QUINTA - 20/08/26	SEXTA - 21/08/26
Lanche da Tarde	Carne moída com extrato de tomate | Macarrão penne com extrato tomate	Feijão preto | Arroz integral | Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada | Refogado Abobrinha picada simples	Biscoito salgado integral | Fruta Maça | Chá mate natural sem açúcar	Polenta com molho de carne moída | salada de couve flor	Arroz integral | Feijão preto | Batata inglesa cozida | Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate | Fruta banana
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 476.99 / 1995.73	**Proteina (g):** 16.45	**Lipídeos (g):** 11.19	**Carboidratos (g):** 79.14	**Sódio (mg):** 651.81 **Fibra Alimentar (g):** 8.83

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 24/08/26	TERÇA - 25/08/26	QUARTA - 26/08/26	QUINTA - 27/08/26	SEXTA - 28/08/26
Lanche da Tarde	Polenta com molho de carne moída	Feijão preto | Arroz integral | Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada | Batata sauté	Chá mate natural sem açúcar | Biscoito salgado integral | Fruta banana	Risoto de carne Integral (arroz, carne bovina, cheiro verde) | Salada de alface | Fruta Laranja	Feijão preto | Arroz integral | Refogado de chuchu | Carne isca de frango (peito) acebolado
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 437.18 / 1829.16	**Proteina (g):** 15.44	**Lipídeos (g):** 10.60	**Carboidratos (g):** 71.42	**Sódio (mg):** 547.28 **Fibra Alimentar (g):** 8.55

Observações: _____