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

Cópia de Lanche Julho a Dezembro - Intolerância à lactose

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 cozido | Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate | Mandioca cozida | Salada de Chuchu	Pudim de coco (leite sem lactose) | Fruta banana	Sopa frango(coxa/sobrecoxa) batata salsa/cenoura/repolho e mac caramujinho | Fruta Laranja	Arroz cozido | Feijão preto | Carne músculo picado com extrato de tomate | Salada de tomate
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 361.53 / 1512.65	**Proteina (g):** 12.42	**Lipídeos (g):** 11.94	**Carboidratos (g):** 52.62	**Sódio (mg):** 841.38 **Fibra Alimentar (g):** 6.81

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 | Carne moída com extrato de tomate	Feijão preto | Arroz cozido | Salada de cenoura | Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada | Batata com extrato de tomate	Farofa de repolho | Ovo mexido | Arroz cozido | Salada de beterraba | Fruta Laranja	Biscoito doce sabor leite | Leite com chocolate em pó sem lactose | Fruta mamão	Arroz cozido | Feijão preto | Carne músculo picado com extrato de tomate | salada de brócolis
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 478.32 / 2001.31	**Proteina (g):** 15.27	**Lipídeos (g):** 15.64	**Carboidratos (g):** 69.69	**Sódio (mg):** 1191.04 **Fibra Alimentar (g):** 7.63

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 cozido | 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	Sagu com polpa de uva | Fruta mamão
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 387.91 / 1623.02	**Proteina (g):** 12.69	**Lipídeos (g):** 10.41	**Carboidratos (g):** 62.18	**Sódio (mg):** 732.96 **Fibra Alimentar (g):** 5.39

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 cozido | Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada | Refogado Abobrinha picada simples	Canjica com coco (leite sem lactose) | Fruta Maça	Polenta com molho de carne moída | salada de couve flor	Arroz cozido | Feijão preto | Batata inglesa cozida | Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate | Fruta banana
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 466.22 / 1950.65	**Proteina (g):** 15.08	**Lipídeos (g):** 14.29	**Carboidratos (g):** 70.63	**Sódio (mg):** 946.76 **Fibra Alimentar (g):** 7.88

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 cozido | Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada | Batata sauté	Chá com açúcar | Biscoito doce chocolate (rosquinha) | Fruta banana	Risoto de carne (arroz, carne bovina, cheiro verde) | Salada de alface | Fruta Laranja	Feijão preto | Arroz cozido | Refogado de chuchu | Carne isca de frango (peito) acebolado
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 345.44 / 1445.30	**Proteina (g):** 12.68	**Lipídeos (g):** 11.88	**Carboidratos (g):** 48.49	**Sódio (mg):** 867.36 **Fibra Alimentar (g):** 6.32

Observações: _____