

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): 366.32 / 1532.65 Proteína (g): 13.89 Lipídeos (g): 9.22 Carboidratos (g): 58.54 Sódio (mg): 517.44 Fibra Alimentar (g): 8.78					
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): 428.28 / 1791.94 Proteína (g): 15.30 Lipídeos (g): 12.67 Carboidratos (g): 64.46 Sódio (mg): 696.18 Fibra Alimentar (g): 9.17					
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): 349.71 / 1463.20 Proteína (g): 12.29 Lipídeos (g): 9.25 Carboidratos (g): 55.44 Sódio (mg): 551.08 Fibra Alimentar (g): 6.10					
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): 426.38 / 1783.99 Proteína (g): 15.52 Lipídeos (g): 11.07 Carboidratos (g): 67.50 Sódio (mg): 609.07 Fibra Alimentar (g): 8.99					
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): 392.41 / 1641.84 Proteína (g): 14.44 Lipídeos (g): 10.36 Carboidratos (g): 61.76 Sódio (mg): 519.07 Fibra Alimentar (g): 8.81					

Observações: