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):** 321.77 / 1346.30	**Proteina (g):** 12.24	**Lipídeos (g):** 10.13	**Carboidratos (g):** 46.94	**Sódio (mg):** 773.61 **Fibra Alimentar (g):** 7.59

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):** 392.31 / 1641.42	**Proteina (g):** 13.88	**Lipídeos (g):** 13.28	**Carboidratos (g):** 55.06	**Sódio (mg):** 1092.52 **Fibra Alimentar (g):** 8.05

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):** 327.19 / 1368.98	**Proteina (g):** 11.33	**Lipídeos (g):** 8.87	**Carboidratos (g):** 51.57	**Sódio (mg):** 661.67 **Fibra Alimentar (g):** 5.27

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):** 399.40 / 1671.11	**Proteina (g):** 14.30	**Lipídeos (g):** 12.26	**Carboidratos (g):** 59.19	**Sódio (mg):** 867.92 **Fibra Alimentar (g):** 8.13

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):** 319.44 / 1336.51	**Proteina (g):** 12.43	**Lipídeos (g):** 10.44	**Carboidratos (g):** 45.40	**Sódio (mg):** 792.33 **Fibra Alimentar (g):** 7.22

Observações: _____