

Cópia de Lanche Integral Julho a Dezembro

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 Fruta Maça	Pudim de coco 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 Pera
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 384.06 / 1606.90 Proteína (g): 12.57 Lipídeos (g): 11.96 Carboidratos (g): 58.70 Sódio (mg): 841.39 Fibra Alimentar (g): 7.57					
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 Fruta Maça	Farofa de repolho Ovo mexido Arroz cozido Salada de beterraba Fruta Laranja	Fruta mamão Bolacha de amendoim Leite, chocolate em pó, amido (chocolate quente)	Arroz cozido Feijão preto Carne músculo picado com extrato de tomate Fruta banana salada de brócolis
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 516.24 / 2159.96 Proteína (g): 15.69 Lipídeos (g): 15.67 Carboidratos (g): 79.76 Sódio (mg): 1191.04 Fibra Alimentar (g): 8.49					
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 Fruta banana	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 Laranja	Sagu com polpa de uva Fruta mamão
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 420.75 / 1760.43 Proteína (g): 13.33 Lipídeos (g): 10.47 Carboidratos (g): 70.55 Sódio (mg): 732.96 Fibra Alimentar (g): 6.08					
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 Fruta Maça	Canjica com coco Fruta mamão	Polenta com molho de carne moída salada de couve flor Fruta Laranja	Arroz cozido Feijão preto Batata inglesa cozida Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Fruta banana
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 490.15 / 2050.78 Proteína (g): 15.62 Lipídeos (g): 14.36 Carboidratos (g): 76.61 Sódio (mg): 947.70 Fibra Alimentar (g): 8.63					

Observações: _____

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 Fruta banana	Chá com açúcar Biscoito doce chocolate (rosquinha) Fruta mamão	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 Fruta Maça
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 374.44 / 1566.66 Proteína (g): 13.00 Lipídeos (g): 11.92 Carboidratos (g): 56.16 Sódio (mg): 868.31 Fibra Alimentar (g): 7.23					