# 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):** 336.51 / 1407.95 | **Proteina (g):** 12.35 | **Lipídeos (g):** 10.14 | **Carboidratos (g):** 50.90 | **Sódio (mg):** 773.61 **Fibra Alimentar (g):** 8.14 |

| 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):** 417.66 / 1747.51 | **Proteina (g):** 14.18 | **Lipídeos (g):** 13.30 | **Carboidratos (g):** 61.78 | **Sódio (mg):** 1092.53 **Fibra Alimentar (g):** 8.61 |

| 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):** 352.56 / 1475.11 | **Proteina (g):** 11.83 | **Lipídeos (g):** 8.92 | **Carboidratos (g):** 58.03 | **Sódio (mg):** 661.68 **Fibra Alimentar (g):** 5.81 |

| 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):** 418.09 / 1749.28 | **Proteina (g):** 14.73 | **Lipídeos (g):** 12.31 | **Carboidratos (g):** 63.85 | **Sódio (mg):** 868.63 **Fibra Alimentar (g):** 8.71 |

**Observações:** _____

RIO AZUL

Faixa Etária: Pré-escola (4-5 anos)
Período: Parcial Tarde
Necessidades Alimentares Especiais: Sem Restrição
Zona: Ambas

| 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):** 336.13 / 1406.38 | **Proteina (g):** 12.62 | **Lipídeos (g):** 10.47 | **Carboidratos (g):** 49.82 | **Sódio (mg):** 792.90 **Fibra Alimentar (g):** 7.75 |

**Observações:** _____