Cópia de Lanche Julho a Dezembro

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 31/08/26	TERÇA - 01/09/26	QUARTA - 02/09/26	QUINTA - 03/09/26	SEXTA - 04/09/26
Lanche da Tarde	Canjiquinha com carne suína	Feijão preto | Arroz cozido | Carne músculo picado com extrato de tomate | Batata inglesa cozida (Purê) | Fruta Maça	Sopa de frango (coxa/sobrecoxa)batata/cenoura/repolho, caramujinho | Fruta banana	Feijão preto | Arroz cozido | Salada de tomate | Carne suína pernil refogado | Refogado Abobrinha picada simples	Farofa de repolho e cenoura | Ovo mexido | Arroz cozido
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 449.94 / 1882.53	**Proteina (g):** 14.87	**Lipídeos (g):** 16.51	**Carboidratos (g):** 62.01	**Sódio (mg):** 1370.13 **Fibra Alimentar (g):** 7.80

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 07/09/26	TERÇA - 08/09/26	QUARTA - 09/09/26	QUINTA - 10/09/26	SEXTA - 11/09/26
Lanche da Tarde	Feriado - Feriado	Carne moída com extrato de tomate | Macarrão espaguete ao sugo	Risoto de carne (arroz, carne bovina, cheiro verde) | Salada de alface | Fruta Laranja	Feijão (virado/farinha mandioca) | Carne suína pernil refogado | Salada de Pepino | Arroz cozido	Pudim de chocolate | Fruta banana
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 430.74 / 1802.20	**Proteina (g):** 13.47	**Lipídeos (g):** 9.92	**Carboidratos (g):** 72.16	**Sódio (mg):** 785.92 **Fibra Alimentar (g):** 7.14

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 14/09/26	TERÇA - 15/09/26	QUARTA - 16/09/26	QUINTA - 17/09/26	SEXTA - 18/09/26
Lanche da Tarde	Polenta com molho de carne moída	Feijão preto | Arroz cozido | Batata inglesa cozida | Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada	Macarrão penne com extrato tomate | Salada de repolho roxo | Carne musculo refogado desfiado | Morango	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) | Salada de alface	Biscoito cream cracker | Leite, chocolate em pó, amido (chocolate quente) | Pera
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 355.45 / 1487.22	**Proteina (g):** 12.80	**Lipídeos (g):** 9.41	**Carboidratos (g):** 55.09	**Sódio (mg):** 631.80 **Fibra Alimentar (g):** 5.03

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 21/09/26	TERÇA - 22/09/26	QUARTA - 23/09/26	QUINTA - 24/09/26	SEXTA - 25/09/26
Lanche da Tarde	Canjiquinha com carne suína	Farofa de repolho e cenoura | Ovo mexido | Arroz cozido	Canjica com coco | Fruta mamão	Feijão preto | Arroz cozido | Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada | Refogado Abobrinha picada simples	Sopa musculo, batata/cenoura/repolho mac caramujinho | Fruta banana
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 439.11 / 1837.23	**Proteina (g):** 13.11	**Lipídeos (g):** 15.37	**Carboidratos (g):** 63.22	**Sódio (mg):** 979.05 **Fibra Alimentar (g):** 6.32

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 28/09/26	TERÇA - 29/09/26	QUARTA - 30/09/26	QUINTA - 01/10/26	SEXTA - 02/10/26
Lanche da Tarde	Carne moída com extrato de tomate | Macarrão penne com extrato tomate	Feijão preto | Arroz cozido | Batata inglesa cozida | Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada	Sagu com polpa de uva | Pera	Feijão preto | Arroz cozido | Carne músculo picado com extrato de tomate | Refogado de repolho	Carne suína pernil refogado | Salada de Pepino | Arroz cozido | Feijão (virado/farinha milho) | Fruta Laranja
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 471.28 / 1971.85	**Proteina (g):** 16.04	**Lipídeos (g):** 15.26	**Carboidratos (g):** 68.49	**Sódio (mg):** 1290.27 **Fibra Alimentar (g):** 9.05

Observações: _____