

Cópia de Lanche Integral 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 Fruta mamão	Farofa de repolho e cenoura Ovo mexido Arroz cozido Fruta Laranja
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 388.42 / 1625.13 Proteína (g): 13.98 Lipídeos (g): 13.41 Carboidratos (g): 54.80 Sódio (mg): 1232.60 Fibra Alimentar (g): 8.59					
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 Fruta Maça	Pudim de chocolate Fruta banana
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 343.11 / 1435.56 Proteína (g): 11.22 Lipídeos (g): 8.96 Carboidratos (g): 54.89 Sódio (mg): 731.36 Fibra Alimentar (g): 6.16					
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 Pera	Macarrão penne com extrato tomate Salada de repolho roxo Carne musculo refogado desfiado Morango	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Salada de alface Fruta Maça	Biscoito cream cracker Fruta mamão Leite, chocolate em pó, amido (chocolate quente)
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 321.23 / 1344.04 Proteína (g): 11.67 Lipídeos (g): 8.53 Carboidratos (g): 50.29 Sódio (mg): 578.31 Fibra Alimentar (g): 5.69					
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 Fruta Laranja	Canjica com coco Fruta mamão	Feijão preto Arroz cozido Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada Refogado Abobrinha picada simples Fruta Maça	Sopa musculo, batata/cenoura/repolho mac caramujinho Fruta banana
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 344.90 / 1443.04 Proteína (g): 10.97 Lipídeos (g): 11.68 Carboidratos (g): 50.53 Sódio (mg): 869.52 Fibra Alimentar (g): 5.97					
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 Fruta Maça	Sagu com polpa de uva Pera	Feijão preto Arroz cozido Carne músculo picado com extrato de tomate Refogado de repolho Fruta banana	Carne suína pernil refogado Salada de Pepino Arroz cozido Feijão (virado/farinha milho) Fruta Laranja
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 432.64 / 1810.15 Proteína (g): 15.34 Lipídeos (g): 13.02 Carboidratos (g): 65.30 Sódio (mg): 1186.41 Fibra Alimentar (g): 9.96					

Observações: _____