

Cópia de Lanche Julho a Dezembro - Diabetes

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 integral 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 integral Salada de tomate Carne suína pernil refogado Refogado Abobrinha picada simples	Farofa de repolho e cenoura Ovo mexido Arroz integral
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 460.00 / 1924.62 Proteína (g): 15.61 Lipídeos (g): 12.94 Carboidratos (g): 71.50 Sódio (mg): 832.99 Fibra Alimentar (g): 9.40					
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 Integral ao sugo	Risoto de carne Integral (arroz, carne bovina, cheiro verde) Salada de alface Fruta Laranja	Feijão (virado/farinha mandioca) Carne suína pernil refogado Salada de Pepino Arroz integral	Fruta banana Chá mate natural sem açúcar Biscoito salgado integral
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 328.18 / 1373.09 Proteína (g): 11.30 Lipídeos (g): 8.73 Carboidratos (g): 52.42 Sódio (mg): 562.93 Fibra Alimentar (g): 5.51					
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 integral 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 Integral (arroz, frango, cheiro verde) Salada de alface	Biscoito salgado integral Chá mate natural sem açúcar Pera
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 336.42 / 1407.60 Proteína (g): 12.62 Lipídeos (g): 8.40 Carboidratos (g): 53.06 Sódio (mg): 419.35 Fibra Alimentar (g): 5.99					
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 integral	Biscoito salgado integral Fruta mamão	Feijão preto Arroz integral Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada Refogado Abobrinha picada simples	Sopa musculo, batata/cenoura/repolho mac caramujinho Fruta banana
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 354.24 / 1482.12 Proteína (g): 11.89 Lipídeos (g): 10.46 Carboidratos (g): 54.28 Sódio (mg): 610.66 Fibra Alimentar (g): 6.43					
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 integral Batata inglesa cozida Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada	Biscoito salgado integral Chá mate natural sem açúcar Pera	Feijão preto Arroz integral Carne músculo picado com extrato de tomate Refogado de repolho	Carne suína pernil refogado Salada de Pepino Arroz integral Feijão (virado/farinha milho) Fruta Laranja
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 489.98 / 2050.06 Proteína (g): 17.38 Lipídeos (g): 13.10 Carboidratos (g): 76.69 Sódio (mg): 809.88 Fibra Alimentar (g): 11.15					

Observações: _____