

Cópia de Lanche Julho a Dezembro - Intolerância à lactose

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 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): 369.74 / 1546.96 Proteína (g): 13.55 Lipídeos (g): 13.36 Carboidratos (g): 50.14 Sódio (mg): 1231.88 Fibra Alimentar (g): 8.01					
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 sem lactose Fruta banana
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 332.09 / 1389.47 Proteína (g): 11.17 Lipídeos (g): 8.96 Carboidratos (g): 51.88 Sódio (mg): 731.36 Fibra Alimentar (g): 5.89					
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 com chocolate em pó sem lactose Pera
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 304.53 / 1274.17 Proteína (g): 11.48 Lipídeos (g): 8.50 Carboidratos (g): 45.87 Sódio (mg): 577.74 Fibra Alimentar (g): 5.16					
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 (leite sem lactose) 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): 327.26 / 1369.24 Proteína (g): 10.67 Lipídeos (g): 11.65 Carboidratos (g): 45.98 Sódio (mg): 869.52 Fibra Alimentar (g): 5.57					
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): 407.28 / 1704.07 Proteína (g): 15.04 Lipídeos (g): 13.00 Carboidratos (g): 58.58 Sódio (mg): 1186.40 Fibra Alimentar (g): 9.39					

Observações: