# Cópia de Lanche Julho a Dezembro - Diabetes

| REFEIÇÕES | SEGUNDA - 05/10/26 | TERÇA - 06/10/26 | QUARTA - 07/10/26 | QUINTA - 08/10/26 | SEXTA - 09/10/26 |
|---|---|---|---|---|---|
| Lanche da Tarde | Polenta com molho de carne moída | Feijão preto \| Arroz integral \| Salada de tomate \| Carne suína pernil refogado \| Refogado Abobrinha picada simples | Biscoito salgado integral \| Chá mate natural sem açúcar \| Pera | Risoto de frango Integral (arroz, frango, cheiro verde) \| Salada de alface \| Fruta Maça | Arroz integral \| Feijão preto \| Carne músculo picado com extrato de tomate \| Mandioca cozida |
| **Adequação Nutricional:** | **Energia (kcal/kJ):** 423.72 / 1772.84 | **Proteina (g):** 15.32 | **Lipídeos (g):** 9.78 | **Carboidratos (g):** 69.74 | **Sódio (mg):** 488.13 **Fibra Alimentar (g):** 8.70 |

| REFEIÇÕES | SEGUNDA - 12/10/26 | TERÇA - 13/10/26 | QUARTA - 14/10/26 | QUINTA - 15/10/26 | SEXTA - 16/10/26 |
|---|---|---|---|---|---|
| Lanche da Tarde | Feriado - Feriado | Feriado - Feriado | Canjiquinha com carne suína | Sopa feijão, legumes(batata/cenoura/chuchu) caramujinho \| Fruta Maça | Feijão preto \| Arroz integral \| Batata inglesa cozida \| Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada \| Fruta Laranja |
| **Adequação Nutricional:** | **Energia (kcal/kJ):** 511.82 / 2141.45 | **Proteina (g):** 16.92 | **Lipídeos (g):** 11.51 | **Carboidratos (g):** 87.07 | **Sódio (mg):** 688.70 **Fibra Alimentar (g):** 10.71 |

| REFEIÇÕES | SEGUNDA - 19/10/26 | TERÇA - 20/10/26 | QUARTA - 21/10/26 | QUINTA - 22/10/26 | SEXTA - 23/10/26 |
|---|---|---|---|---|---|
| Lanche da Tarde | Macarrão penne com extrato tomate \| Carne moída refogada | Farofa de repolho e cenoura \| Ovo mexido \| Arroz integral \| Fruta Laranja | Chá mate natural sem açúcar \| Biscoito salgado integral \| Fruta mamão | Feijão preto \| Arroz integral \| Refogado de chuchu \| Salada de tomate \| Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada | Polenta com molho de carne musculo desfiado \| Salada de alface |
| **Adequação Nutricional:** | **Energia (kcal/kJ):** 454.25 / 1900.57 | **Proteina (g):** 15.41 | **Lipídeos (g):** 11.45 | **Carboidratos (g):** 73.40 | **Sódio (mg):** 589.38 **Fibra Alimentar (g):** 7.45 |

| REFEIÇÕES | SEGUNDA - 26/10/26 | TERÇA - 27/10/26 | QUARTA - 28/10/26 | QUINTA - 29/10/26 | SEXTA - 30/10/26 |
|---|---|---|---|---|---|
| Lanche da Tarde | Canjiquinha com carne suína | Feijão preto \| Arroz integral \| Carne músculo picado com extrato de tomate \| Refogado de repolho | Feriado - Feriado | Risoto de frango Integral (arroz, frango, cheiro verde) \| salada de brócolis \| Fruta Maça | Carne suína pernil refogado \| Feijão ( virado/farinha milho) \| Arroz integral \| Salada de Pepino \| Fruta Laranja |
| **Adequação Nutricional:** | **Energia (kcal/kJ):** 588.02 / 2460.23 | **Proteina (g):** 19.70 | **Lipídeos (g):** 13.79 | **Carboidratos (g):** 97.59 | **Sódio (mg):** 1038.66 **Fibra Alimentar (g):** 10.49 |

**Observações:** _____