

Cópia de Lanche Julho a Dezembro - Alergia a amendoim e castanhas

| 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 cozido   Salada de tomate   Carne suína pernil refogado   Refogado Abobrinha picada simples | Fruta banana   Chá com açúcar   Biscoito cream cracker   | Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde)   Salada de alface   Fruta Maça                               | Arroz cozido   Feijão preto   Carne músculo picado com extrato de tomate   Mandioca cozida                     |
| Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 316.44 / 1323.99 Proteína (g): 12.43 Lipídeos (g): 9.80 Carboidratos (g): 46.17 Sódio (mg): 738.91 Fibra Alimentar (g): 7.33   |                                                          |                                                                                                                  |                                                          |                                                                                                              |                                                                                                                |
| 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 cozido   Batata inglesa cozida   Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada   Fruta Laranja   |
| Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 366.26 / 1532.42 Proteína (g): 13.96 Lipídeos (g): 10.35 Carboidratos (g): 55.91 Sódio (mg): 849.09 Fibra Alimentar (g): 9.24  |                                                          |                                                                                                                  |                                                          |                                                                                                              |                                                                                                                |
| 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 cozido   Fruta Laranja                                          | Chá com açúcar   Biscoito doce sabor leite   Fruta mamão | Feijão preto   Arroz cozido   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): 339.66 / 1421.14 Proteína (g): 11.71 Lipídeos (g): 10.87 Carboidratos (g): 49.61 Sódio (mg): 806.91 Fibra Alimentar (g): 5.51  |                                                          |                                                                                                                  |                                                          |                                                                                                              |                                                                                                                |
| 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 cozido   Carne músculo picado com extrato de tomate   Refogado de repolho                   | Feriado - Feriado                                        | Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde)   salada de brócolis   Fruta Maça                             | Carne suína pernil refogado   Feijão ( virado/farinha milho)   Arroz cozido   Salada de Pepino   Fruta Laranja |
| Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 357.75 / 1496.79 Proteína (g): 14.14 Lipídeos (g): 12.61 Carboidratos (g): 48.09 Sódio (mg): 1292.25 Fibra Alimentar (g): 7.75 |                                                          |                                                                                                                  |                                                          |                                                                                                              |                                                                                                                |

Observações: \_\_\_\_\_