

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): 378.48 / 1583.55 Proteína (g): 14.23 Lipídeos (g): 9.69 Carboidratos (g): 59.71 Sódio (mg): 465.61 Fibra Alimentar (g): 8.90					
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): 416.41 / 1742.23 Proteína (g): 15.11 Lipídeos (g): 10.12 Carboidratos (g): 67.78 Sódio (mg): 627.48 Fibra Alimentar (g): 10.01					
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): 387.02 / 1619.28 Proteína (g): 13.21 Lipídeos (g): 10.75 Carboidratos (g): 60.29 Sódio (mg): 552.28 Fibra Alimentar (g): 6.76					
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): 464.03 / 1941.46 Proteína (g): 16.58 Lipídeos (g): 12.41 Carboidratos (g): 72.59 Sódio (mg): 961.61 Fibra Alimentar (g): 9.35					

Observações: _____