

Cópia de Lanche Integral Julho a Dezembro

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 mamão	Pudim de coco Fruta banana	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 Fruta Laranja
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 338.39 / 1415.83 Proteína (g): 12.62 Lipídeos (g): 10.55 Carboidratos (g): 50.17 Sódio (mg): 721.06 Fibra Alimentar (g): 7.96					
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 Fruta Maça	Polenta com molho de carne musculo desfiado Salada de alface Fruta banana
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 365.02 / 1527.22 Proteína (g): 12.01 Lipídeos (g): 10.89 Carboidratos (g): 56.33 Sódio (mg): 806.91 Fibra Alimentar (g): 6.07					
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 Fruta banana	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): 378.42 / 1583.30 Proteína (g): 14.45 Lipídeos (g): 12.64 Carboidratos (g): 53.48 Sódio (mg): 1292.25 Fibra Alimentar (g): 8.19					

Observações: _____