Faixa Etária: E. Fundamental I (6-10 anos)
Período: Parcial Tarde
Necessidades Alimentares Especiais: Sem Restrição
Zona: Ambas

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):** 387.88 / 1622.90	**Proteina (g):** 13.05	**Lipídeos (g):** 12.23	**Carboidratos (g):** 58.54	**Sódio (mg):** 777.99 **Fibra Alimentar (g):** 7.43

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):** 451.33 / 1888.33	**Proteina (g):** 15.34	**Lipídeos (g):** 12.78	**Carboidratos (g):** 70.76	**Sódio (mg):** 945.78 **Fibra Alimentar (g):** 9.65

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):** 435.32 / 1821.38	**Proteina (g):** 13.74	**Lipídeos (g):** 12.77	**Carboidratos (g):** 68.34	**Sódio (mg):** 880.81 **Fibra Alimentar (g):** 6.54

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):** 482.24 / 2017.68	**Proteina (g):** 16.77	**Lipídeos (g):** 15.56	**Carboidratos (g):** 71.06	**Sódio (mg):** 1422.48 **Fibra Alimentar (g):** 8.87

Observações: _____