

Almoço Setembro 2026 - Intolerância à lactose

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 31/08/26	TERÇA - 01/09/26	QUARTA - 02/09/26	QUINTA - 03/09/26	SEXTA - 04/09/26
Almoço	Arroz cozido Feijão preto Carne musculo refogado desfiado	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Salada de alface	Refogado de couve Arroz cozido Carne suína pernil refogado Feijão (virado/farinha milho)	Batata inglesa cozida Arroz cozido Feijão preto Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate	Salada de tomate Carne moída com extrato de tomate Macarrão espaguete
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 381.22 / 1595.02 Proteína (g): 15.84 Lipídeos (g): 13.63 Carboidratos (g): 49.24 Sódio (mg): 1087.87 Fibra Alimentar (g): 8.76					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 07/09/26	TERÇA - 08/09/26	QUARTA - 09/09/26	QUINTA - 10/09/26	SEXTA - 11/09/26
Almoço	Feriado - Feriado	Canjiquinha com carne suína Salada de repolho	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Salada de beterraba	Arroz cozido Feijão preto Carne isca de (bife) acebolado salada de couve flor	Polenta com molho de carne moída Salada de cenoura
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 281.80 / 1179.06 Proteína (g): 12.94 Lipídeos (g): 9.26 Carboidratos (g): 37.10 Sódio (mg): 732.79 Fibra Alimentar (g): 5.30					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 14/09/26	TERÇA - 15/09/26	QUARTA - 16/09/26	QUINTA - 17/09/26	SEXTA - 18/09/26
Almoço	Arroz cozido Feijão preto Carne isca de frango (peito) acebolado	Farofa de couve Arroz cozido Carne suína pernil refogado	Salada de Pepino Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde)	Feijão preto Carne moída com extrato de tomate Arroz cozido Batata inglesa cozida	Polenta com molho de carne de frango salada de brócolis
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 303.98 / 1271.84 Proteína (g): 12.89 Lipídeos (g): 10.75 Carboidratos (g): 39.38 Sódio (mg): 947.77 Fibra Alimentar (g): 7.12					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 21/09/26	TERÇA - 22/09/26	QUARTA - 23/09/26	QUINTA - 24/09/26	SEXTA - 25/09/26
Almoço	Arroz cozido Feijão preto Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada	Polenta com molho de carne moída Salada de cenoura	Risoto de frango Integral (arroz, frango, cheiro verde) Salada de tomate	Macarrão parafuso Carne moída com extrato de tomate	Canjiquinha Carne suína pernil refogado Salada de repolho
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 345.90 / 1447.22 Proteína (g): 13.08 Lipídeos (g): 10.14 Carboidratos (g): 50.72 Sódio (mg): 531.43 Fibra Alimentar (g): 4.92					
REFEIÇÕES	SEGUNDA - 28/09/26	TERÇA - 29/09/26	QUARTA - 30/09/26	QUINTA - 01/10/26	SEXTA - 02/10/26
Almoço	Arroz cozido Feijão preto Carne musculo refogado desfiado	Batata inglesa cozida Arroz cozido Feijão preto Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate	Refogado de couve Arroz cozido Carne suína pernil refogado Feijão (virado/farinha milho)	Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde) Salada de alface	Polenta com molho de carne de frango salada de brócolis
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 343.00 / 1435.10 Proteína (g): 14.49 Lipídeos (g): 12.28 Carboidratos (g): 44.40 Sódio (mg): 1184.23 Fibra Alimentar (g): 8.81					

Observações: _____