

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): 440.49 / 1843.01 Proteína (g): 17.14 Lipídeos (g): 15.41 Carboidratos (g): 58.57 Sódio (mg): 1159.80 Fibra Alimentar (g): 8.38 |                                                                      |                                                                                                                    |                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                           |
| 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): 329.51 / 1378.68 Proteína (g): 14.84 Lipídeos (g): 10.87 Carboidratos (g): 43.31 Sódio (mg): 805.44 Fibra Alimentar (g): 5.01  |                                                                      |                                                                                                                    |                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                           |
| 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): 316.77 / 1325.37 Proteína (g): 12.87 Lipídeos (g): 11.69 Carboidratos (g): 40.22 Sódio (mg): 1023.16 Fibra Alimentar (g): 6.17 |                                                                      |                                                                                                                    |                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                           |
| 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): 376.35 / 1574.63 Proteína (g): 14.37 Lipídeos (g): 10.29 Carboidratos (g): 56.46 Sódio (mg): 552.13 Fibra Alimentar (g): 4.70  |                                                                      |                                                                                                                    |                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                           |
| 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): 377.36 / 1578.88 Proteína (g): 15.08 Lipídeos (g): 14.10 Carboidratos (g): 48.17 Sódio (mg): 1278.59 Fibra Alimentar (g): 8.22 |                                                                      |                                                                                                                    |                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                           |

Observações: \_\_\_\_\_