Almoço Setembro 2026 - Alergia a amendoim e castanhas

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 (Purê) | Arroz cozido | Feijão preto | Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate	Salada de tomate | Pirogue (batata com repolho) | Carne moída com extrato de tomate
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 389.28 / 1628.74	**Proteina (g):** 15.97	**Lipídeos (g):** 14.64	**Carboidratos (g):** 49.09	**Sódio (mg):** 1276.67 **Fibra Alimentar (g):** 7.92

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	**Proteina (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	**Proteina (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	**Proteina (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 (Purê) | 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	**Proteina (g):** 15.08	**Lipídeos (g):** 14.10	**Carboidratos (g):** 48.17	**Sódio (mg):** 1278.59 **Fibra Alimentar (g):** 8.22

Observações: _____