Almoço Setembro 2026 - Diabetes

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 31/08/26	TERÇA - 01/09/26	QUARTA - 02/09/26	QUINTA - 03/09/26	SEXTA - 04/09/26
Almoço	Arroz integral | Feijão preto | Carne musculo refogado desfiado	Risoto de frango Integral (arroz, frango, cheiro verde) | Salada de alface	Refogado de couve | Arroz integral | Carne suína pernil refogado | Feijão (virado/farinha milho)	Batata inglesa cozida (Purê) | Arroz integral | Feijão preto | Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate	Salada de tomate | Carne moída com extrato de tomate | Batata inglesa cozida

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 Integral (arroz, frango, cheiro verde) | Salada de beterraba	Arroz integral | Feijão preto | Carne isca de (bife) acebolado | salada de couve flor	Polenta com molho de carne moída | Salada de cenoura

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 14/09/26	TERÇA - 15/09/26	QUARTA - 16/09/26	QUINTA - 17/09/26	SEXTA - 18/09/26
Almoço	Arroz integral | Feijão preto | Carne isca de frango (peito) acebolado	Farofa de couve | Arroz integral | Carne suína pernil refogado	Salada de Pepino | Risoto de frango Integral (arroz, frango, cheiro verde)	Feijão preto | Carne moída com extrato de tomate | Arroz integral | Batata inglesa cozida	Polenta com molho de carne de frango | salada de brócolis

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 21/09/26	TERÇA - 22/09/26	QUARTA - 23/09/26	QUINTA - 24/09/26	SEXTA - 25/09/26
Almoço	Arroz integral | 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 espaguete Integral | Carne moída com extrato de tomate	Canjiquinha | Carne suína pernil refogado | Salada de repolho

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 28/09/26	TERÇA - 29/09/26	QUARTA - 30/09/26	QUINTA - 01/10/26	SEXTA - 02/10/26
Almoço	Arroz integral | Feijão preto | Carne musculo refogado desfiado	Batata inglesa cozida (Purê) | Arroz integral | Feijão preto | Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate	Refogado de couve | Arroz integral | Carne suína pernil refogado | Feijão (virado/farinha milho)	Risoto de frango Integral (arroz, frango, cheiro verde) | Salada de alface	Polenta com molho de carne de frango | salada de brócolis

Observações: _____