Almoço Setembro 2026

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):** 332.77 / 1392.29	**Proteina (g):** 14.78	**Lipídeos (g):** 12.51	**Carboidratos (g):** 40.94	**Sódio (mg):** 1156.19 **Fibra Alimentar (g):** 8.42

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	**Proteina (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	**Proteina (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	**Proteina (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 (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):** 343.00 / 1435.10	**Proteina (g):** 14.49	**Lipídeos (g):** 12.28	**Carboidratos (g):** 44.40	**Sódio (mg):** 1184.23 **Fibra Alimentar (g):** 8.81

Observações: _____