Café Outubro 2026 - Diabetes

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 28/09/26	TERÇA - 29/09/26	QUARTA - 30/09/26	QUINTA - 01/10/26	SEXTA - 02/10/26
Café da manhã	Chá mate natural sem açúcar | Biscoito salgado integral	Chá mate natural sem açúcar | Biscoito salgado integral	Biscoito salgado integral | Margarina | Chá mate natural sem açúcar	Biscoito salgado integral | Nata | Chá mate natural sem açúcar	Biscoito salgado integral | Margarina | Chá mate natural sem açúcar
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 169.30 / 708.37	**Proteina (g):** 3.17	**Lipídeos (g):** 4.15	**Carboidratos (g):** 30.37	**Sódio (mg):** 201.53 **Fibra Alimentar (g):** 0.74

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 05/10/26	TERÇA - 06/10/26	QUARTA - 07/10/26	QUINTA - 08/10/26	SEXTA - 09/10/26
Café da manhã	Chá mate natural sem açúcar | Biscoito salgado integral	Chá mate natural sem açúcar | Biscoito salgado integral	Biscoito salgado integral | Nata | Chá mate natural sem açúcar	Biscoito salgado integral | Margarina | Chá mate natural sem açúcar	Biscoito salgado integral | Chá mate natural sem açúcar | Margarina
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 155.98 / 652.64	**Proteina (g):** 2.58	**Lipídeos (g):** 3.47	**Carboidratos (g):** 28.60	**Sódio (mg):** 133.98 **Fibra Alimentar (g):** 0.71

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 12/10/26	TERÇA - 13/10/26	QUARTA - 14/10/26	QUINTA - 15/10/26	SEXTA - 16/10/26
Café da manhã	Feriado - Feriado	Feriado - Feriado	Biscoito salgado integral | Chá mate natural sem açúcar | Margarina	Biscoito salgado integral | Margarina | Chá mate natural sem açúcar	Biscoito salgado integral | Manteiga | Chá mate natural sem açúcar
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 132.90 / 556.08	**Proteina (g):** 2.51	**Lipídeos (g):** 4.42	**Carboidratos (g):** 20.49	**Sódio (mg):** 149.53 **Fibra Alimentar (g):** 0.76

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 19/10/26	TERÇA - 20/10/26	QUARTA - 21/10/26	QUINTA - 22/10/26	SEXTA - 23/10/26
Café da manhã	Chá mate natural sem açúcar | Biscoito salgado integral	Chá mate natural sem açúcar | Biscoito salgado integral	Biscoito salgado integral | Nata | Chá mate natural sem açúcar	Biscoito salgado integral | Margarina | Chá mate natural sem açúcar	Biscoito salgado integral | Manteiga | Chá mate natural sem açúcar
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 160.37 / 670.99	**Proteina (g):** 2.70	**Lipídeos (g):** 4.82	**Carboidratos (g):** 26.83	**Sódio (mg):** 163.51 **Fibra Alimentar (g):** 0.71

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 26/10/26	TERÇA - 27/10/26	QUARTA - 28/10/26	QUINTA - 29/10/26	SEXTA - 30/10/26
Café da manhã	Chá mate natural sem açúcar | Biscoito salgado integral	Chá mate natural sem açúcar | Biscoito salgado integral	Feriado - Feriado	Biscoito salgado integral | Manteiga | Chá mate natural sem açúcar	Biscoito salgado integral | Chá mate natural sem açúcar | Margarina
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 166.63 / 697.20	**Proteina (g):** 2.65	**Lipídeos (g):** 3.91	**Carboidratos (g):** 30.58	**Sódio (mg):** 156.20 **Fibra Alimentar (g):** 0.74

Observações: _____