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):** 148.90 / 622.99	**Proteina (g):** 2.96	**Lipídeos (g):** 3.08	**Carboidratos (g):** 27.57	**Sódio (mg):** 179.24 **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):** 140.87 / 589.41	**Proteina (g):** 2.59	**Lipídeos (g):** 2.65	**Carboidratos (g):** 26.54	**Sódio (mg):** 134.65 **Fibra Alimentar (g):** 0.72

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):** 143.18 / 599.08	**Proteina (g):** 3.12	**Lipídeos (g):** 3.61	**Carboidratos (g):** 24.12	**Sódio (mg):** 175.00 **Fibra Alimentar (g):** 0.92

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):** 144.67 / 605.30	**Proteina (g):** 2.67	**Lipídeos (g):** 3.61	**Carboidratos (g):** 25.45	**Sódio (mg):** 154.38 **Fibra Alimentar (g):** 0.72

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):** 143.90 / 602.09	**Proteina (g):** 2.50	**Lipídeos (g):** 2.93	**Carboidratos (g):** 27.07	**Sódio (mg):** 141.45 **Fibra Alimentar (g):** 0.70

Observações: _____