

Café Outubro 2026 - Intolerância à lactose

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 com açúcar Biscoito cream cracker	Chá com açúcar Biscoito doce chocolate (rosquinha)	Pão caseiro branco geleia de frutas Chá mate natural sem açúcar	Pão caseiro branco geleia de frutas Chá mate natural sem açúcar	Pão caseiro branco Geleia banana/maça sem açúcar Chá mate natural sem açúcar
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 169.30 / 708.37 Proteína (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 com açúcar Biscoito doce sabor leite	Chá com açúcar Biscoito doce sabor leite	Pão caseiro branco geleia de frutas Chá mate natural sem açúcar	Pão caseiro branco Geleia banana/maça sem açúcar Chá mate natural sem açúcar	Pão caseiro branco Chá mate natural sem açúcar geleia de frutas
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 155.98 / 652.64 Proteína (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	Pão caseiro branco Chá mate natural sem açúcar geleia de frutas	Pão caseiro branco Geleia banana/maça sem açúcar Chá mate natural sem açúcar	Pão caseiro branco Geleia banana/maça sem açúcar Chá mate natural sem açúcar
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 132.90 / 556.08 Proteína (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 com açúcar Biscoito tipo Maria	Chá com açúcar Biscoito doce chocolate (rosquinha)	Pão caseiro branco geleia de frutas Chá mate natural sem açúcar	Pão caseiro branco Geleia banana/maça sem açúcar Chá mate natural sem açúcar	Pão caseiro branco Geleia banana/maça sem açúcar Chá mate natural sem açúcar
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 160.37 / 670.99 Proteína (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 com açúcar Biscoito doce sabor leite	Chá com açúcar Biscoito cream cracker	Feriado - Feriado	Pão caseiro branco Geleia banana/maça sem açúcar Chá mate natural sem açúcar	Pão caseiro branco Chá mate natural sem açúcar geleia de frutas
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 166.63 / 697.20 Proteína (g): 2.65 Lipídeos (g): 3.91 Carboidratos (g): 30.58 Sódio (mg): 156.20 Fibra Alimentar (g): 0.74					

Observações: _____