

Almoço Outubro 2026 - Alergia a leite de vaca (APLV)

| REFEIÇÕES                                                                                                                                                                | SEGUNDA - 05/10/26                                                   | TERÇA - 06/10/26                                                         | QUARTA - 07/10/26                                                                              | QUINTA - 08/10/26                                                                | SEXTA - 09/10/26                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 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   Arroz cozido   Feijão preto   Carne moída refogada       | Polenta com molho de carne musculo desfiado   Salada de tomate                          |
| Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 349.39 / 1461.82 Proteína (g): 15.66 Lipídeos (g): 12.32 Carboidratos (g): 44.74 Sódio (mg): 1068.07 Fibra Alimentar (g): 8.91 |                                                                      |                                                                          |                                                                                                |                                                                                  |                                                                                         |
| REFEIÇÕES                                                                                                                                                                | SEGUNDA - 12/10/26                                                   | TERÇA - 13/10/26                                                         | QUARTA - 14/10/26                                                                              | QUINTA - 15/10/26                                                                | SEXTA - 16/10/26                                                                        |
| Almoço                                                                                                                                                                   | Feriado - Feriado                                                    | Feriado - Feriado                                                        | Salada de beterraba   Risoto de frango (arroz, frango, cheiro verde)                           | Arroz cozido   Feijão preto   Carne isca de (bife) acebolado   Salada de cenoura | Polenta com molho de carne moída   salada de couve flor                                 |
| Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 281.71 / 1178.66 Proteína (g): 13.72 Lipídeos (g): 9.32 Carboidratos (g): 36.22 Sódio (mg): 720.91 Fibra Alimentar (g): 6.38   |                                                                      |                                                                          |                                                                                                |                                                                                  |                                                                                         |
| REFEIÇÕES                                                                                                                                                                | SEGUNDA - 19/10/26                                                   | TERÇA - 20/10/26                                                         | QUARTA - 21/10/26                                                                              | QUINTA - 22/10/26                                                                | SEXTA - 23/10/26                                                                        |
| Almoço                                                                                                                                                                   | Arroz cozido   Feijão preto   Carne isca de frango (peito) acebolado | Farofa de couve   Arroz cozido   Carne suína pernil refogado             | Polenta com molho de carne de frango   Salada de alface                                        | Risoto de carne (arroz, carne bovina, cheiro verde)   Salada de tomate           | Feijão preto   Carne moída com extrato de tomate   Arroz cozido   Batata inglesa cozida |
| Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 305.78 / 1279.37 Proteína (g): 12.84 Lipídeos (g): 10.92 Carboidratos (g): 39.50 Sódio (mg): 824.38 Fibra Alimentar (g): 7.10  |                                                                      |                                                                          |                                                                                                |                                                                                  |                                                                                         |
| REFEIÇÕES                                                                                                                                                                | SEGUNDA - 26/10/26                                                   | TERÇA - 27/10/26                                                         | QUARTA - 28/10/26                                                                              | QUINTA - 29/10/26                                                                | SEXTA - 30/10/26                                                                        |
| Almoço                                                                                                                                                                   | Arroz cozido   Feijão preto   Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada | Risoto de carne (arroz, carne bovina, cheiro verde)   salada de brócolis | Feriado - Feriado                                                                              | Macarrão parafuso   Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate | Polenta com molho de carne musculo desfiado   Salada de Pepino                          |
| Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 297.18 / 1243.40 Proteína (g): 12.64 Lipídeos (g): 9.91 Carboidratos (g): 39.63 Sódio (mg): 746.86 Fibra Alimentar (g): 5.15   |                                                                      |                                                                          |                                                                                                |                                                                                  |                                                                                         |

Observações: \_\_\_\_\_