

Almoço Outubro 2026

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 (Purê) 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: _____