Cópia de Lanche Julho a Dezembro - Alergia a amendoim e castanhas

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 30/11/26	TERÇA - 01/12/26	QUARTA - 02/12/26	QUINTA - 03/12/26	SEXTA - 04/12/26
Lanche da Tarde	Macarrão espaguete | Carne moída com extrato de tomate	Feijão preto | Arroz cozido | Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate | Batata com extrato de tomate	Chá com açúcar | Biscoito doce chocolate (rosquinha) | Fruta banana	Farofa de repolho e cenoura | Ovo mexido | Arroz cozido | Fruta Laranja	Risoto de carne (arroz, carne bovina, cheiro verde) | Salada de Pepino
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 325.29 / 1361.02	**Proteina (g):** 11.10	**Lipídeos (g):** 11.10	**Carboidratos (g):** 46.18	**Sódio (mg):** 843.25 **Fibra Alimentar (g):** 4.95

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 07/12/26	TERÇA - 08/12/26	QUARTA - 09/12/26	QUINTA - 10/12/26	SEXTA - 11/12/26
Lanche da Tarde	Canjiquinha com carne suína	Feijão preto | Arroz cozido | Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada | Refogado Abobrinha picada simples | Salada de tomate	Biscoito cream cracker | Suco morango (polpa) | Fruta Maça	Carne suína pernil refogado | Arroz cozido | Feijão (virado/farinha mandioca) | Salada de Pepino	Sopa musculo, batata/cenoura/repolho mac caramujinho | Fruta Manga rosa
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 337.10 / 1410.42	**Proteina (g):** 11.59	**Lipídeos (g):** 10.78	**Carboidratos (g):** 50.01	**Sódio (mg):** 1063.17 **Fibra Alimentar (g):** 6.90

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 14/12/26	TERÇA - 15/12/26	QUARTA - 16/12/26	QUINTA - 17/12/26	SEXTA - 18/12/26
Lanche da Tarde	Polenta com molho de carne moída	Feijão preto | Arroz cozido | Salada de tomate | Carne músculo picado com extrato de tomate | Refogado Abobrinha picada simples | Fruta banana	Fruta morango (calda) | Chá com açúcar | Biscoito cream cracker	Feijão preto | Arroz cozido | Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate | Batata sauté	Risoto de carne (arroz, carne bovina, cheiro verde) | Salada de Pepino
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 332.59 / 1391.57	**Proteina (g):** 12.93	**Lipídeos (g):** 10.76	**Carboidratos (g):** 47.52	**Sódio (mg):** 895.92 **Fibra Alimentar (g):** 7.35

Observações: _____