

Cópia de Lanche Julho a Dezembro - Diabetes

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 Integral Carne moída com extrato de tomate	Feijão preto Arroz integral Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Batata com extrato de tomate	Chá mate natural sem açúcar Biscoito salgado integral Fruta banana	Farofa de repolho e cenoura Ovo mexido Arroz integral Fruta Laranja	Risoto de carne Integral (arroz, carne bovina, cheiro verde) Salada de Pepino
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 369.91 / 1547.72 Proteína (g): 12.54 Lipídeos (g): 10.87 Carboidratos (g): 56.53 Sódio (mg): 568.34 Fibra Alimentar (g): 6.23					
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 integral Carne Frango coxa e sobrecoxa refogada Refogado Abobrinha picada simples Salada de tomate	Biscoito salgado integral Fruta Maça Chá mate natural sem açúcar	Carne suína pernil refogado Arroz integral Feijão (virado/farinha mandioca) Salada de Pepino	Sopa musculo, batata/cenoura/repolho mac caramujinho Fruta Manga rosa
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 380.99 / 1594.04 Proteína (g): 12.90 Lipídeos (g): 10.57 Carboidratos (g): 59.98 Sódio (mg): 788.45 Fibra Alimentar (g): 8.00					
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 integral Salada de tomate Carne músculo picado com extrato de tomate Refogado Abobrinha picada simples Fruta banana	Chá mate natural sem açúcar Biscoito salgado integral Morango	Feijão preto Arroz integral Carne frango coxa e sobrecoxa desfiado com extrato de tomate Batata sauté	Risoto de carne Integral (arroz, carne bovina, cheiro verde) Salada de Pepino
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 393.69 / 1647.21 Proteína (g): 14.91 Lipídeos (g): 10.67 Carboidratos (g): 60.82 Sódio (mg): 622.29 Fibra Alimentar (g): 8.93					

Observações: _____