

Cópia de Lanche Julho a Dezembro - Intolerância à lactose

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 Proteína (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 Proteína (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	Pudim de coco (leite sem lactose) Fruta morango (calda)	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): 335.86 / 1405.23 Proteína (g): 12.70 Lipídeos (g): 11.46 Carboidratos (g): 46.86 Sódio (mg): 877.36 Fibra Alimentar (g): 7.41					