Cópia de Lanche Julho a Dezembro - Alergia a peixes e frutos do mar

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):** 396.86 / 1660.46	**Proteina (g):** 13.10	**Lipídeos (g):** 12.90	**Carboidratos (g):** 58.12	**Sódio (mg):** 936.23 **Fibra Alimentar (g):** 5.11

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):** 434.71 / 1818.80	**Proteina (g):** 13.26	**Lipídeos (g):** 13.74	**Carboidratos (g):** 66.54	**Sódio (mg):** 1184.70 **Fibra Alimentar (g):** 7.59

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 | 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):** 379.44 / 1587.58	**Proteina (g):** 13.08	**Lipídeos (g):** 13.38	**Carboidratos (g):** 52.99	**Sódio (mg):** 955.32 **Fibra Alimentar (g):** 6.63

Observações: _____