

Cópia de Lanche Integral Julho a Dezembro

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 Fruta Maça	Chá com açúcar Biscoito doce chocolate (rosquinha) Fruta mamão	Farofa de repolho e cenoura Ovo mexido Arroz cozido Fruta Laranja	Risoto de carne (arroz, carne bovina, cheiro verde) Salada de Pepino Fruta banana
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 341.99 / 1430.88 Proteína (g): 11.29 Lipídeos (g): 11.13 Carboidratos (g): 50.59 Sódio (mg): 843.82 Fibra Alimentar (g): 5.48					
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 Fruta Maça	Biscoito cream cracker Suco morango (polpa) Fruta banana	Carne suína pernil refogado Arroz cozido Feijão (virado/farinha mandioca) Salada de Pepino Fruta Laranja	Sopa musculo, batata/cenoura/repolho mac caramujinho Fruta Manga rosa
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 362.47 / 1516.55 Proteína (g): 12.09 Lipídeos (g): 10.84 Carboidratos (g): 56.47 Sódio (mg): 1063.18 Fibra Alimentar (g): 7.43					
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 Fruta Maça	Risoto de carne (arroz, carne bovina, cheiro verde) Salada de Pepino
Adequação Nutricional: Energia (kcal/kJ): 344.67 / 1442.10 Proteína (g): 12.74 Lipídeos (g): 11.46 Carboidratos (g): 49.27 Sódio (mg): 877.36 Fibra Alimentar (g): 7.62					

Observações: _____