Café Novembro 2026 - Diabetes

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 02/11/26	TERÇA - 03/11/26	QUARTA - 04/11/26	QUINTA - 05/11/26	SEXTA - 06/11/26
Café da manhã	Feriado - Feriado	Chá mate natural sem açúcar | Biscoito salgado integral	Biscoito salgado integral | Margarina | Chá mate natural sem açúcar	Biscoito salgado integral | Nata | Chá mate natural sem açúcar	Biscoito salgado integral | Margarina | Chá mate natural sem açúcar
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 161.85 / 677.20	**Proteina (g):** 3.19	**Lipídeos (g):** 4.11	**Carboidratos (g):** 28.33	**Sódio (mg):** 187.29 **Fibra Alimentar (g):** 0.73

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 09/11/26	TERÇA - 10/11/26	QUARTA - 11/11/26	QUINTA - 12/11/26	SEXTA - 13/11/26
Café da manhã	Chá mate natural sem açúcar | Biscoito salgado integral	Chá mate natural sem açúcar | Biscoito salgado integral	Biscoito salgado integral | Nata | Chá mate natural sem açúcar	Biscoito salgado integral | Margarina | Leite com chocolate em pó	Biscoito salgado integral | Chá mate natural sem açúcar | Margarina
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 158.77 / 664.31	**Proteina (g):** 2.86	**Lipídeos (g):** 3.76	**Carboidratos (g):** 28.45	**Sódio (mg):** 185.83 **Fibra Alimentar (g):** 1.01

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 16/11/26	TERÇA - 17/11/26	QUARTA - 18/11/26	QUINTA - 19/11/26	SEXTA - 20/11/26
Café da manhã	Chá mate natural sem açúcar | Biscoito salgado integral	Chá mate natural sem açúcar | Biscoito salgado integral	Biscoito salgado integral | Chá mate natural sem açúcar | Margarina	Biscoito salgado integral | Margarina | Chá mate natural sem açúcar	Feriado - Feriado
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 163.83 / 685.47	**Proteina (g):** 2.65	**Lipídeos (g):** 3.58	**Carboidratos (g):** 30.57	**Sódio (mg):** 171.75 **Fibra Alimentar (g):** 0.74

REFEIÇÕES	SEGUNDA - 23/11/26	TERÇA - 24/11/26	QUARTA - 25/11/26	QUINTA - 26/11/26	SEXTA - 27/11/26
Café da manhã	Biscoito salgado integral | Leite com chocolate em pó	Chá mate natural sem açúcar | Biscoito salgado integral	Biscoito salgado integral | Nata | Chá mate natural sem açúcar	Biscoito salgado integral | Margarina | Chá mate natural sem açúcar	Biscoito salgado integral | Manteiga | Chá mate natural sem açúcar
Adequação Nutricional:	**Energia (kcal/kJ):** 149.90 / 627.19	**Proteina (g):** 2.84	**Lipídeos (g):** 4.96	**Carboidratos (g):** 23.49	**Sódio (mg):** 184.80 **Fibra Alimentar (g):** 0.99

Observações: _____