

		ALERGÊNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
			Prot. (g)	H.C (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>						
LANCHE DA MANHÃ	Tortilha de arroz		2,0	0,2	7,6	32
SOPA	Creme de cenoura com perú		17,9	10,7	2,0	132
PRATO	Arroz de primavera com filetes		25,1	13,9	7,5	227
DIETA	Perca grelhada com batata e cenoura cozida		17,4	14,3	1,6	148
PRATO VEGETARIANO	Salada de grão (tomate, pepino, grão, couve roxa, queijo mozarella)		9,5	15,9	4,6	144
SOBREMESA	Tangerina		0,6	7,0	0,0	32
LANCHE BERÇÁRIO	Papa de aveia com canela e maçã		6,2	16,9	2,2	120
LANCHE AQM	Papa de aveia com canela e maçã		6,2	16,9	2,2	120
LANCHE CRECHE	Leite branco com pão de mistura com queijo creme		8,8	23,2	7,8	198
<b>TERÇA-FEIRA</b>						
LANCHE DA MANHÃ	Maçã		1,3	17,8	0,0	75
SOPA	Creme de espinafres e grão com corvina		17,1	10,0	2,5	131
PRATO	Stogonoff de perú no forno com lacinhos e salada de couve roxa		14,9	18,5	2,0	153
DIETA	Bife de vaca grelhado com massa		22,0	21,6	9,7	265
PRATO VEGETARIANO	Seitan de cebolada com massa e feijão verde		11,7	13,8	2,0	124
SOBREMESA	Laranja		0,4	20,8	0,6	94
LANCHE BERÇÁRIO	logurte natural com puré de fruta		5,2	14,7	2,1	105
LANCHE AQM	logurte natural ou de aromas s/adição de açúcar com trigo puff e fruta		9,8	46,3	1,1	246
LANCHE CRECHE	logurte natural ou de aromas s/adição de açúcar com trigo puff e fruta		9,8	46,3	1,1	246
<b>QUARTA-FEIRA</b>						
LANCHE DA MANHÃ			0,8	9,6	0,0	38
SOPA			15,6	12,1	3,5	141
PRATO			16,0	11,5	19,9	290
DIETA	FERIADO		18,0	11,5	3,7	152
PRATO VEGETARIANO			6,6	12,7	4,2	116
SOBREMESA			0,0	9,5	0,0	39
LANCHE BERÇÁRIO			6,9	33,4	2,3	186
LANCHE AQM						
LANCHE CRECHE			10,1	40,6	1,9	219
<b>QUINTA-FEIRA</b>						
LANCHE DA MANHÃ	Palitos de cenoura com bolacha		1,1	11,5	0,3	49
SOPA	Creme de brócolos com vitela		15,6	12,1	3,5	141
PRATO	Arroz á valenciana (com carnes brancas e de vaca)		24,7	15,9	5,8	218
DIETA	Bife de frango grelhado com batata assada		30,3	13,0	3,0	203
PRATO VEGETARIANO	Ervilhas estufadas com legumes e batata cozida		11,2	27,1	1,8	178
SOBREMESA	Pera		0,9	13,8	0,4	48
LANCHE BERÇÁRIO	logurte natural com banana		5,6	24,5	2,0	141
LANCHE AQM	logurte natural s/adição de açúcar e pão com fiambre de aves		9,6	50,3	1,4	252
LANCHE CRECHE	logurte natural s/adição de açúcar e pão com fiambre de aves		9,6	50,3	1,4	252
<b>SEXTA-FEIRA</b>						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da Época		0,6	7,0	0,0	32
SOPA	Sopa de alho francês com maruca		14,4	7,8	1,7	103
PRATO	Massa gratinada de maruca e legumes e salada		24,4	15,2	3,9	197
DIETA	Peixe espada grelhado com batata		15,5	10,8	19,8	285
PRATO VEGETARIANO	Strogonoff de legumes com massa e salada		10,5	23,3	4,1	175
SOBREMESA	Tangerina		0,9	13,6	0,2	58
LANCHE BERÇÁRIO	Papa Láctea		3,0	19,0	1,0	101
LANCHE AQM	Papa Láctea		3,0	19,0	1,0	101
LANCHE CRECHE	Sumo com pão de mistura com queijo flamengo		14,8	35,5	5,1	250