

		ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
			Prot. (g)	H.C (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Tomate cherry e bolacha		0,4	20,8	0,6	94
SOPA	Creme de espinafre com pescada		16,5	12,2	2,7	139
PRATO	Douradinhos de pescada no forno com massa e salada de pepino e tomate					
DIETA	Abrótea cozida com batata e legumes		16,4	10,8	1,3	118
PRATO VEGETARIANO	Massa com brócolos e seitan e salada de alface		13,7	15,2	2,4	140
SOBREMESA	Laranja		1,3	17,8	0,0	75
LANCHE BERÇÁRIO	Papa Láctea		3,0	19,0	1,0	101
LANCHE AQM	Batido de fruta com pão de mistura com doce de morango		8,8	23,8	3,6	163
LANCHE CRECHE	Leite branco com pão de mistura com doce de morango		8,8	23,8	3,6	163
TERÇA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Tortilha de milho		0,8	9,6	0,0	38
SOPA	Creme de coentros com peru		17,9	10,7	2,0	132
PRATO	Frango assado com arroz de cenoura e salada					
DIETA	Bife de vitela grelhado com arroz branco		27,7	1,3	2,7	132
PRATO VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cenoura com salada		6,4	17,6	1,6	134
SOBREMESA	Kiwi		0,0	9,5	0,0	39
LANCHE BERÇÁRIO	logurte natural ou de aroma com trigo puff e fruta		6,8	35,4	3,2	200
LANCHE AQM	logurte natural s/adição de açúcar com vianinha com manteiga		9,2	45,4	4,3	256
LANCHE CRECHE	logurte natural s/adição de açúcar com vianinha com manteiga		9,2	45,4	4,3	256
QUARTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Bolacha e fruta					
SOPA	Sopa de feijão verde com pescada		15,2	12,5	2,4	132
PRATO	Salada de bacalhau, grão e cenoura cozida		27,3	14,6	2,2	189
DIETA	Pescada cozida com batata doce e cenoura cozida		18,3	12,0	4,4	161
PRATO VEGETARIANO	Macarrão com cogumelos, feijão branco e natas de soja		7,8	22,7	1,8	147
SOBREMESA	Fruta da época		2,0	0,2	7,6	32
LANCHE BERÇÁRIO	Sumo de laranja e panquecas de aveia		6,9	23,5	2,5	157
LANCHE AQM	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo		8,8	23,2	7,8	198
LANCHE CRECHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo		8,8	23,2	7,8	198
QUINTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Palitos de cenoura com bolacha		0,9	13,8	0,4	48
SOPA	Creme de couve-flor com borrego		29,1	12,6	7,9	238
PRATO	Arroz de pato com salada mista		28,9	10,5	9,9	247
DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco		23,9	6,9	6,1	174
PRATO VEGETARIANO	Pataniscas de legumes com arroz e salada		17,9	18,2	17,1	301
SOBREMESA	Banana		0,6	7,0	0,0	32
LANCHE BERÇÁRIO	logurte natural ou de aroma com puré de banana		5,6	24,5	2,0	141
LANCHE AQM	logurte natural s/ adição de açúcar com estrelitas		10,1	40,6	1,9	219
LANCHE CRECHE	logurte natural s/ adição de açúcar com estrelitas		10,1	40,6	1,9	219
SEXTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Maçã		1,1	11,5	0,3	49
SOPA	Creme de legumes com redfish		17,3	13,9	3,8	159
PRATO	Sasládhina de atum com ovo, legumes e batata cozida		21,4	17,2	2,3	176
DIETA	Redfish cozido com batata e feijão verde		16,9	7,7	11,7	169
PRATO VEGETARIANO	Caldeirada de legumes		4,0	15,2	1,4	92
SOBREMESA	Gelatina ou fruta		0,0	9,5	0,0	39
LANCHE BERÇÁRIO	Papa de aveia com banana		7,0	30,0	3,0	181
LANCHE AQM	Papa de aveia com banana		7,0	30,0	3,0	181
LANCHE CRECHE	Sumo e pão de mistura com chourição		11,8	13,3	9,4	310