

		ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
			Prot. (g)	H.C (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Maçã		0,0	9,5	0,0	39
SOPA	Creme de Alface		3,1	14,3	1,4	83
PRATO	Empadão de atum com arroz e salada		25,2	12,7	8,9	233,0
DIETA	Salmão grelhado com batata e bróculos		26,8	11,2	5,2	200
PRATO VEGETARIANO	Massa com tofu, espinafres, cogumelos, rebentos de soja e pimento		19,6	19,7	13,1	277
SOBREMESA	Fruta da Época		2,0	0,2	7,6	32
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo	 	13,1	23,6	5,2	194
TERÇA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Tomate cherry com grissínios		0,4	6,4	0,2	30
SOPA	Sopa de abóbora e curgete		2,3	12,8	1,2	73
PRATO	Almondegas de aves com macarrão com ervilhas e cenoura		27,2	31,1	12,4	346,0
DIETA	Bife de peru grelhado com macarrão		24,6	21,3	6,7	246
PRATO VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com salada	 	29,8	40,2	7,0	352
SOBREMESA	Fruta da Época		2,0	0,2	7,6	32
LANCHE	iogurte natural s/adição de açúcar ou de aroma com arroz puff e fruta	 	9,6	50,3	1,4	252
QUARTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Palitos de cenoura com bolacha		0,0	9,5	0,0	39
SOPA	Creme de Couve flor		3,4	15,1	1,4	76
PRATO	Pescada estufada com batata e salada		14,7	29,8	7,2	238
DIETA	Perca grelhada com batata e cenoura cozida		27,2	20,7	6,6	253
PRATO VEGETARIANO	Ervilhas com ovos escalfados		6,5	23,2	5,8	174
SOBREMESA	Gelatina		2,0	0,2	7,6	32
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com marmelada	 	8,8	26,6	3,6	175
QUINTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da Época		2,0	0,2	7,6	32
SOPA	Sopa de coração de boi		3,0	12,0	1,2	73
PRATO	Grelhada mista com arroz branco e feijão preto		31,3	17,9	16,2	346
DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura		37,6	11,2	7,5	263,0
PRATO VEGETARIANO	Chili de legumes		30,5	28,1	6,3	206
SOBREMESA	Fruta da Época		2,0	0,2	7,6	32
LANCHE	iogurte natural ou de aromas s/adição de açúcar com cereais e fruta	 	9,2	45,4	4,3	256
SEXTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Maçã		1,3	17,8	0,0	75
SOPA	Creme de legumes		3,1	17,2	1,7	98
PRATO	Pasteis de bacalhau com salada russa		29,1	20,2	5,3	246
DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura		14,1	19,8	7,1	201
PRATO VEGETARIANO	Legumes estufados com salsicha de soja		11,2	36,3	5,9	246
SOBREMESA	Fruta da Época		2,0	0,2	7,6	32
LANCHE	Leite branco com torrada em pão de forma com manteiga	 	8,8	23,2	7,8	198