

Berçário e Creche
Semana 20 a 24 de janeiro de 2025

		ALERGÊNIOS	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 com pescada		15,5	11,4	3,5	138
PRATO	Empadão de atum com arroz e salada		25,2	12,7	8,9	233,0
DIETA	Salmão grelhado com batata e bróculos		27,0	12,5	5,2	205
PRATO VEGETARIANO	Massa com tofu, espinafres, cogumelos, rebentos de soja e pimento		13,2	15,3	4,8	200
SOBREMESA	Laranja		0,5	5,1	0,2	24
LANCHE BERÇÁRIO	Papa de aveia com purê de pêra					
LANCHE AQM	Papa de aveia com purê de pêra		6,2	23,5	3,3	155
LANCHE CRECHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo		13,1	23,6	5,2	194
TERÇA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Tortilha de arroz		0,4	6,4	0,2	30
SOPA	Creme de abóbora e curgete com carne de vaca		17,2	10,1	8,2	183
PRATO	Almondegas de aves com macarrão com ervilhas e cenoura		15,3	17,6	14,5	271
DIETA	Bife de peru grelhado com macarrão		22,3	21,6	2,5	200
PRATO VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com salada		21,2	21,8	2,2	200
SOBREMESA	Maçã		0,6	7,0	0,0	32
LANCHE BERÇÁRIO	logurte natural ou de aroma com purê de fruta e bolacha		6,6	33,5	4,0	199
LANCHE AQM	logurte natural s/adição de açúcar ou de aroma com arroz puff e fruta		9,6	50,3	1,4	252
LANCHE CRECHE	logurte 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 com pescada		15,8	12,6	2,4	135
PRATO	Pescada estufada com batata e salada		18,9	15,4	4,2	169
DIETA	Perca grelhada com batata e cenoura cozida		16,4	29,6	1,6	171
PRATO VEGETARIANO	Ervilhas com ovos escalfados		4,0	15,2	1,4	92
SOBREMESA	Gelatina		1,3	17,8	0,0	75
LANCHE BERÇÁRIO	Papa Infantil com 0% de adição de açúcar		3,0	19,0	1,0	101
LANCHE AQM	Papa Infantil com 0% de adição de açúcar		9,2	23,5	6,2	188
LANCHE CRECHE	Papa Infantil com 0% de adição de açúcar		9,2	23,5	6,2	188
QUINTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da Época		2,0	0,2	7,6	32
SOPA	Creme de coração de boi com frango		22,1	10,6	8,4	206
PRATO	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura		14,3	13,9	1,9	130
DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura		27,7	1,3	2,7	132
PRATO VEGETARIANO	Chili de legumes		7,0	19,9	1,9	128
SOBREMESA	Frutada época		0,4	20,8	0,6	94,0
LANCHE BERÇÁRIO	logurte natural ou de aroma com purê de banana		5,6	24,5	2,0	141
LANCHE AQM	logurte natural ou de aroma com purê de banana e tortilha de milho		5,6	24,5	2,0	141
LANCHE CRECHE	logurte natural ou de aroma com purê de banana e tortilha de milho		9,2	45,4	4,3	256
SEXTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Maçã		1,3	17,8	0,0	75
SOPA	Creme de legumes com abrótea		16,3	13,9	1,9	137
PRATO	Lombinhos de pescada no forno com batata e feijão verde		17,0	14,4	1,2	137
DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura		18,6	18,0	3,1	175
PRATO VEGETARIANO	Feijoada de legumes		4,9	11,0	1,3	78
SOBREMESA	Laranja		0,6	4,2	0,1	23
LANCHE BERÇÁRIO	Papa de Arroz com sumo de laranja		6,9	33,4	2,3	186
LANCHE AQM	Batido de fruta natural com leite vegetal e panquecas de aveia		8,8	23,2	7,8	198
LANCHE CRECHE	Leite branco com panquecas de aveia		8,8	23,2	7,8	198