

ALERGÉNIOS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Prot. (g) H.C (ç) Lip. (g) VE (kcal)

SEGUNDA-FEIRA

LANCHE DA MANHÃ

SOPA

PRATO

DIETA

PRATO VEGETARIANO

EXTERNATO ENCERRADO

SOBREMESA

LANCHE BERÇÁRIO

LANCHE TRANSIÇÃO
(SALA AQM)

LANCHE CRECHE

TERÇA-FEIRA

| | | | | | | |
|--------------------------------|---|--|------|------|------|-----|
| LANCHE DA MANHÃ | Fruta da Época | | 0,6 | 3,5 | 0,3 | 19 |
| SOPA | Sopa de espinafres com frango | | 2,9 | 11,8 | 1,4 | 74 |
| PRATO | Ovos mexidos com arroz de primavera | | 29,9 | 14,8 | 15,0 | 309 |
| DIETA | Frango Cozido com arroz branco | | 24,7 | 11,2 | 10,3 | 237 |
| PRATO VEGETARIANO | Caril de grão com legumes e arroz branco | | 10,9 | 31,1 | 25,4 | 400 |
| SOBREMESA | Fruta da Época | | 0,5 | 6,8 | 0,2 | 30 |
| LANCHE BERÇÁRIO | logurte natural ou de aroma com flocos de aveia e fruta | | 6,6 | 34,5 | 4,0 | 203 |
| LANCHE TRANSIÇÃO (SALA AQM) | logurte natural ou de aroma com flocos de aveia e fruta | | 9,2 | 23,5 | 6,2 | 188 |
| LANCHE CRECHE | Leite branco com pão de mistura com manteiga | | 9,2 | 23,5 | 6,2 | 188 |

QUARTA-FEIRA

| | | | | | | |
|--------------------------------|---|--|------|------|------|------|
| LANCHE DA MANHÃ | Palitos de cenoura e gressinhos | | 1,1 | 11,5 | 0,3 | 49,2 |
| SOPA | Creme de cenoura | | 1,9 | 13,2 | 1,0 | 71 |
| PRATO | Saladinha de atum com batata, legumes e ovo cozido | | 26,9 | 22,1 | 9,8 | 287 |
| DIETA | Maruca cozida com batata e salada | | 24,2 | 21,6 | 5,4 | 236 |
| PRATO VEGETARIANO | Gratinado de legumes com natas de soja e puré de batata | | 15,3 | 30,4 | 10,6 | 282 |
| SOBREMESA | Fruta da Época | | 2,0 | 0,2 | 7,6 | 32 |
| LANCHE BERÇÁRIO | Papa Infantil com 0% de adição de açúcar | | 3,0 | 19,0 | 1,0 | 101 |
| LANCHE TRANSIÇÃO (SALA AQM) | Papa Infantil com 0% de adição de açúcar e fruta aos pedaços | | 9,8 | 52,6 | 1,0 | 259 |
| LANCHE CRECHE | logurte natural ou de aromas s/adicação de açúcar com corn flakes e fruta | | 9,8 | 52,6 | 1,0 | 259 |

QUINTA-FEIRA

| | | | | | | |
|--------------------------------|---|--|------|------|------|-----|
| LANCHE DA MANHÃ | Tortilha de arroz | | 0,0 | 9,5 | 0,0 | 39 |
| SOPA | Sopa de feijão verde | | 3,4 | 15,7 | 1,4 | 91 |
| PRATO | Massinha de carne | | 18,9 | 15,2 | 10,6 | 233 |
| DIETA | Bife de frango grelhado com arroz branco | | 37,6 | 11,2 | 7,5 | 263 |
| PRATO VEGETARIANO | Pizza Vegetariana | | 20,1 | 54,7 | 7,4 | 389 |
| SOBREMESA | Fruta da Época | | 0,6 | 4,2 | 0,1 | 23 |
| LANCHE BERÇÁRIO | logurte e panquecas de aveia | | 6,3 | 33,6 | 3,1 | 188 |
| LANCHE TRANSIÇÃO (SALA AQM) | logurte natural o de aromas s/adicação de açúcar 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 |

SEXTA-FEIRA

LANCHE DA MANHÃ

SOPA

PRATO

DIETA

PRATO VEGETARIANO

FERIADO

SOBREMESA

LANCHE BERÇÁRIO

LANCHE TRANSIÇÃO
(SALA AQM)

LANCHE CRECHE