

		ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
			Prot. (g)	H.C (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ						
SOPA						
PRATO	EXTERNATO ENCERRADO					
DIETA						
PRATO VEGETARIANO						
SOBREMESA						
LANCHE						
TERÇA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da Época		0,6	3,5	0,3	19
SOPA	Sopa de espinafres		2,9	11,8	1,4	74
PRATO	Ovos mexidos com salsicha e 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		2,0	0,2	7,6	32
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com manteiga		9,2	23,5	6,2	188
QUARTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Palitos de cenoura e gressinos		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	Yogurte natural ou de aromas s/adição de açúcar com corn flakes e fruta		9,8	52,6	1,0	259
QUINTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Tomate Cherry com bolacha de água e sal		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	Piza vegetariana		20,1	54,7	7,4	389
SOBREMESA	Fruta da Época		2,0	0,2	7,6	32
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo		8,8	23,2	7,8	198
SEXTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ						
SOPA						
PRATO	FERIADO					
DIETA						
PRATO VEGETARIANO						
SOBREMESA						
LANCHE						