



		ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
			Prot. (g) H.C (g) Lip. (g) VE (kcal)			
SEGUNDA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da época		0,8	9,6	0,0	38
SOPA	Creme de legumes com carne de vaca		17,7	11,4	8,3	191
PRATO	Almôndegas de vitela com esparguete e salada mista		16,7	28,8	14,9	323
PRATO VEGETARIANO	Ovos mexidos com cogumelos e esparguete		3,9	16,9	1,6	102
SOBREMESA	Fruta da época		0,4	20,8	0,6	94
LANCHE BERÇÁRIO	logurte natural s/adção de açúcar ou de aroma com puré de manga		5,1	23,3	2,3	139
LANCHE AQM	logurte natural s/adção de açúcar ou de aroma com torrada com manteiga s/sal					
LANCHE CRECHE	Leite branco com torrada com manteiga s/sal		7,6	44,8	14,4	351
TERÇA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Palitos de cenoura e bolacha		0,0	9,5	0,0	39
SOPA	Creme de alho francês com corvina		16,8	13,1	2,3	140
PRATO	Salada de atum com ovo cozido, batata e legumes		14,5	16,5	14,4	259
PRATO VEGETARIANO	Arroz de feijão preto com toffú e legumes		6,2	14,7	1,9	103
SOBREMESA	Fruta da época		0,9	13,8	0,4	48
LANCHE BERÇÁRIO	Papa Láctea		3,0	19,0	1,0	101
LANCHE AQM	logurte natural ou de aromas s/adção de açúcar com panquecas de aveia					
LANCHE CRECHE	logurte natural ou de aromas s/adção de açúcar com panquecas de aveia		6,6	34,5	4	203
QUARTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da época		2,0	0,2	7,6	32
SOPA	Creme de ervilhas com peru		19,6	9,9	2,3	138
PRATO	Roti de peru com arroz de legumes		25,4	16,2	5,9	222
PRATO VEGETARIANO	Salada de grão (tomate, couve roxa, pepino, grão, queijo mozzarella) e seitan		6,1	19,7	2,0	125
SOBREMESA	Fruta da época		1,3	17,8	0,0	75
LANCHE BERÇÁRIO	logurte natural ou de aromas s/adção de açúcar com panquecas de aveia		6,3	33,6	3,1	188
LANCHE AQM	Batido de fruta com pão de mistura e queijo flamengo					
LANCHE CRECHE	Leite branco com pão de mistura e queijo flamengo		13,1	23,6	5,2	194
QUINTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da época		0,4	6,4	0,2	30
SOPA	Creme de couve flor com frango		16,4	8,9	3,7	134
PRATO	Frango assado no forno com massa de laçinhos e legumes		19,9	8,8	2,7	135
PRATO VEGETARIANO	Quiche sem massa no forno com legumes e salada		9,7	24,9	1,4	154
SOBREMESA	Fruta da época		0,0	9,5	0,0	39
LANCHE BERÇÁRIO	logurte natural ou de aromas s/adção de açúcar com puré de fruta e sementes de papoila		7,0	30,0	3,0	181
LANCHE AQM	Batido de fruta com pão de mistura com queijo creme					
LANCHE CRECHE	Batido de fruta com pão de mistura com queijo creme		8,0	45,1	12,8	341
SEXTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Tosta com queijo e tomate cherry		2,0	0,2	7,6	32
SOPA	Creme de brócolos com perca		22,7	12,6	8,6	218
PRATO	Arroz de polvo com salada		20,7	14,6	7,8	213
PRATO VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cenoura com salada		12,0	7,4	5,6	117
SOBREMESA	Fruta da época		0,4	20,8	0,6	94
LANCHE BERÇÁRIO	Papa de aveia com banana esmagada		6,3	33,6	3,1	188
LANCHE AQM	logurte natural s/ adção de açúcar com trigo puff e fruta					
LANCHE CRECHE	logurte natural s/ adção de açúcar com trigo puff e fruta		3,4	26,9	3	136