



		ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
			Prot. (g)	H.C (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Tomate cherry e bolacha marinheiras de chia		0,6	3,5	0,3	19
SOPA	Sopa de lombardo com feijão		2,9	11,8	1,4	74
PRATO	Lombinhos de pescada no forno com batata cozida e legumes					
PRATO VEGETARIANO	Feijão branco com ovos escalfados		24,3	19,6	17,5	335
SOBREMESA	Fruta da época		1,3	17,8	0,0	75
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com doce		10,9	35,4	6,1	244
TERÇA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da época		0,0	9,5	0,0	39
SOPA	Crema de cenoura		3,1	17,2	1,7	98
PRATO	Cubinhos de frango estufado à oriental com arroz e salada		31,3	17,9	16,2	346
PRATO VEGETARIANO	Caril de Grão com legumes, toffú e arroz branco		10,9	31,1	25,4	400
SOBREMESA	Fruta da época		0,9	13,8	0,4	48
LANCHE	Iogurte natural s/adição de açúcar ou de aroma com bolacha maria e fruta		9,6	51	2,9	268
QUARTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Bolacha e palitos de cenoura		2,0	0,2	7,6	32
SOPA	Sopa de alho francês		2,7	9,3	1,7	63
PRATO	Massa com salmão, cogumelos, milho e brócolos com salada		27,4	27,3	32,8	518
PRATO VEGETARIANO	Coucous coloridos com castanhas e cogumelos		20,1	54,7	7,4	389
SOBREMESA	Fruta da época		0,9	13,8	0,4	48
LANCHE	Sumo com pão de mistura com queijo flamengo		13,1	23,6	5,2	194
QUINTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da época		1,3	17,8	0,0	75
SOPA	Crema de beterraba		1,5	10,1	1,0	57
PRATO	Grelhada mista de aves (salsicha, frango e peru) com arroz branco, feijão preto e salada		32,4	17,5	16,4	348
PRATO VEGETARIANO	Arroz à valenciana com salsicha de soja e salada de tomate e pepino		14,0	22,7	11,8	254
SOBREMESA	Fruta da época		0,5	5,1	0,2	24
LANCHE	Iogurte natural s/adição de açúcar ou de aroma com arroz puff e fruta		9,6	50,3	1,4	252
SEXTA-FEIRA						
			0,6	7,0	0,0	32
			4,4	12,5	1,7	85
			28,5	29,0	5,5	281
			6,5	23,2	5,8	174
			0,0	9,5	0,0	39
			8,8	23,2	7,8	198
FERIADO						