













		ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
			Prot. (g)	H.C (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da Época		0,6	3,5	0,3	19
SOPA	Creme de cenoura		2,9	11,8	1,4	74
PRATO	Ovos mexidos com arroz e salada		29,9	14,8	15,0	309
PRATO VEGETARIANO	Salsicha com lombardo e arroz		10,9	31,1	25,4	400
SOBREMESA	Fruta da Época		0,5	6,8	0,2	30
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo creme		9,2	23,5	6,2	188
<b>TERÇA-FEIRA</b>						
LANCHE DA MANHÃ	Palitos de cenoura e marinheiras de chia		1,1	11,5	0,3	49,2
SOPA	Sopa de espinafres		1,9	13,2	1,0	71
PRATO	Massada de peixe		26,9	22,1	9,8	287
PRATO VEGETARIANO	Gratinado de legumes com soja e massa		15,3	30,4	10,6	282
SOBREMESA	Fruta da Época		2,0	0,2	7,6	32
LANCHE	logurte natural ou de aromas s/adição de açúcar com cereais e fruta		9,8	52,6	1,0	259
<b>QUARTA-FEIRA</b>						
LANCHE DA MANHÃ	Tostas com queijo		0,0	9,5	0,0	39
SOPA	Sopa de feijão verde		3,4	15,7	1,4	91
PRATO	Almondegas de vaca com arroz e salada de alface e cenoura		18,9	15,2	10,6	233
PRATO VEGETARIANO	Coucous colorido		20,1	54,7	7,4	389
SOBREMESA	Fruta da Época ougelatina de origem vegetal		0,6	4,2	0,1	23
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo		8,8	23,2	7,8	198
<b>QUINTA-FEIRA</b>						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da Época		1,3	17,8	0,0	75
SOPA	Creme de alho francês		2,7	9,3	1,7	63
PRATO	Bacalhau com Broa		21,4	17,2	2,3	176
PRATO VEGETARIANO	Quiche sem massa no forno com legumes e salada		24,7	8,5	22,2	333
SOBREMESA	Fruta da Época		0,4	6,4	0,2	30
LANCHE	logurte natural s/ adição de açúcar com flocos de aveia e fruta		10,1	40,6	1,9	219
<b>SEXTA-FEIRA</b>						
LANCHE DA MANHÃ	Tomate Cherry com bolacha de água e sal		0,0	9,5	0,0	39
SOPA	Sopa de Brócolos		4,0	11,1	1,7	78
PRATO	Frango assado com lacinhos e salada		24,6	21,3	6,6	245
PRATO VEGETARIANO	Tofu espiritual		14,1	43,7	6,1	293
SOBREMESA	Fruta da Época		0,5	5,1	0,2	24
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com fiambre de aves		6,6	47,6	15	357