



		ALERGÊNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
SEGUNDA-FEIRA			Prot. (g) H.C (g) Lip. (g) VE (kcal)			
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da época		0,6	3,5	0,3	19
SOPA	Creme de cenoura com frango		21,6	9,2	8,5	200
PRATO	Bife de frango com arroz e salada		20,0	9,6	1,7	190
PRATO VEGETARIANO	Salsicha com couve lombardo e arroz		8,3	24,9	11,8	243
SOBREMESA	Fruta da época		0,5	6,8	0,2	30
LANCHE BERÇÁRIO	iogurte natural com frutos vermelhos e sementes de chia		5,6	25,5	3,0	151
LANCHE AQM	iogurte natural ou de aroma s/adição de açúcares com purê de fruta semente:		5,6	25,5	3,0	151
LANCHE CRECHE	Leite branco com pão de mistura com queijo creme		8,8	26,2	3,6	172
TERÇA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Palitos de cenoura e Marinheiras de chia		1,1	11,5	0,3	49,2
SOPA	Creme de espinafres com perca		14,4	10,7	2,1	119
PRATO	Massada de peixe		18,2	11,3	4,3	163
PRATO VEGETARIANO	Gratinado de legumes com soja e massa		8,9	16,7	2,9	119
SOBREMESA	Fruta da época		2,0	0,2	7,6	32
LANCHE BERÇÁRIO	Papa de aveia com maçã		6,9	39,4	2,3	214
LANCHE AQM	iogurte natural ou de aromas s/adição de açúcares com cereais (estrelitas integrais)		9,8	52,6	1,0	259
LANCHE CRECHE	iogurte natural ou de aromas s/adição de açúcares com cereais (estrelitas integrais)		9,8	52,6	1,0	259
QUARTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da época		0,0	9,5	0,0	39
SOPA	Creme de feijão verde com carne de vaca		18,1	12,5	8,3	196
PRATO	Esparguete Bolonhesa com salada		17,6	13,9	6,4	183
PRATO VEGETARIANO	Coucous colorido		5,6	18,8	1,9	119
SOBREMESA	Fruta da Época ougelatina de origem vegetal		0,6	4,2	0,1	23
LANCHE BERÇÁRIO	Purê de fruta e bolacha		6,3	33,6	3,1	188
LANCHE AQM	Batido de fruta com pão de mistura com manteiga sem sal		6,3	33,6	3,1	188
LANCHE CRECHE	Leite branco com pão de mistura com manteiga sem sal		8,8	23,2	7,8	198
QUINTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Tortilha de arroz		1,3	17,8	0,0	75,0
SOPA	Creme de alho francês com salmão		19,4	7,8	3,1	135
PRATO	Bacalhau com broa		17,7	14,2	3,5	160
PRATO VEGETARIANO	Quiche sem massa no forno com legumes e salada		12,0	7,4	5,6	117
SOBREMESA	Fruta da época		0,4	6,4	0,2	30
LANCHE BERÇÁRIO	Polpa de fruta e panqueca de aveia		3,0	19,0	1,0	101
LANCHE AQM	iogurte natural s/adição de açúcar ou de aroma com arroz puff e fruta		3,0	19,0	1,0	101
LANCHE CRECHE	iogurte natural s/adição de açúcar ou de aroma com arroz puff e fruta		11,6	47,7	1,4	254
SEXTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Tomate Cherry com bolacha de água e sal		0,0	9,5	0,0	39
SOPA	Creme de brócolos com peru		19,7	8,9	2,6	138
PRATO	Frango assado com lacinhos e salada		22,3	21,6	2,5	200
PRATO VEGETARIANO	Tofu espiritual		14,1	43,7	6,1	293
SOBREMESA	Fruta da Época		0,5	5,1	0,2	24
LANCHE BERÇÁRIO	iogurte natural ou de aroma com arroz tufado e fruta		6,3	32,9	3,3	186
LANCHE AQM	iogurte líquido com pão de mistura com queijo flamengo		13,1	23,6	5,2	194
LANCHE CRECHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo		13,1	23,6	5,2	194