

		ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
			Prot. (g)	H.C (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da Época		1,3	17,8	0,0	75
SOPA	Creme de legumes		3,1	17,2	1,7	98
PRATO	Lombinhos de pescada no forno com arroz e feijão verde		29,1	20,2	5,3	246
PRATO VEGETARIANO	Couscus coloridos (cenoura, couve, cogumelos, cougette)	   	11,2	36,3	5,9	246
SOBREMESA	Fruta da Época		0,6	4,2	0,1	23
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com manteiga sem sal	       	8,8	23,2	7,8	198
TERÇA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da Época		0,4	6,4	0,2	30
SOPA	Sopa de abóbora e curgete		2,3	12,8	1,2	73
PRATO	Lasanha de vitela		27,2	31,1	12,4	346,0
PRATO VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com salada	 	29,8	40,2	7,0	352
SOBREMESA	Fruta da Época		0,6	7,0	0,0	32
LANCHE	Iogurte natural s/adição de açúcar ou de aroma com arroz puff e fruta	 	9,6	50,3	1,4	252
QUARTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Palitos de cenoura com bolacha		0,0	9,5	0,0	39
SOPA	Creme de alho francês		3,4	15,1	1,4	76
PRATO	Saladinha de atum com feijão frade e ovo		14,7	29,8	7,2	238
PRATO VEGETARIANO	Alho francês à brás		6,5	23,2	5,8	174
SOBREMESA	Fruta da Época		1,3	17,8	0,0	75
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com marmelada	       	8,8	26,6	3,6	175
QUINTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da Época		2,0	0,2	7,6	32
SOPA	Canja de frango		3,0	12,0	1,2	73
PRATO	Peito de peru com arroz branco e feijão preto	  	31,3	17,9	16,2	346
PRATO VEGETARIANO	Chili de legumes	  	30,5	28,1	6,3	206
SOBREMESA	Fruta da Época		0,4	20,8	0,6	94
LANCHE	Iogurte natural ou de aromas s/adição de açúcar com cereais	     	9,2	45,4	4,3	256
SEXTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Bolacha e tomate cherry		0,0	9,5	0,0	39
SOPA	Creme de Alface		3,1	14,3	1,4	83
PRATO	Salmão no forno com batata e salada		25,2	12,7	8,9	233,0
PRATO VEGETARIANO	Ervilhas com ovos escalfados		23,8	16,8	17,4	322
SOBREMESA	Fruta da Época		0,5	5,1	0,2	24
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo	      	13,1	23,6	5,2	194