

|                      |                                                                                        | ALERGÊNIOS                                                                           | INFORMAÇÃO NUTRICIONAL |         |          |           |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|----------|-----------|
|                      |                                                                                        |                                                                                      | Prot. (g)              | H.C (g) | Lip. (g) | VE (kcal) |
| <b>SEGUNDA-FEIRA</b> |                                                                                        |                                                                                      |                        |         |          |           |
| LANCHE DA MANHÃ      | Fruta da época                                                                         |                                                                                      | 1,3                    | 17,8    | 0,0      | 75        |
| SOPA                 | Creme de legumes com abrótea                                                           |                                                                                      | 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 BERÇÁRIO      | logurte natural com frutos vermelhos                                                   |    | 8,8                    | 23,2    | 7,8      | 198       |
| LANCHE AQM           | logurte natural ou de aroma s/adição de açúcar com pão de mistura com manteiga sem sal |                                                                                      |                        |         |          |           |
| LANCHE CRECHE        | Leite branco com pão de mistura com manteiga sem sal                                   |    | 13,1                   | 23,6    | 5,2      | 194       |
| <b>TERÇA-FEIRA</b>   |                                                                                        |                                                                                      |                        |         |          |           |
| LANCHE DA MANHÃ      | Fruta da época                                                                         |                                                                                      | 0,4                    | 6,4     | 0,2      | 30        |
| SOPA                 | Creme de abóbora e curgete com carne de vaca                                           |                                                                                      | 17,2                   | 10,1    | 8,2      | 183       |
| PRATO                | Lasanha de vitela                                                                      |    | 15,3                   | 17,6    | 14,5     | 271       |
| PRATO VEGETARIANO    | Bolonhesa de soja com salada                                                           |    | 21,2                   | 21,8    | 2,2      | 200       |
| SOBREMESA            | Fruta da época                                                                         |                                                                                      | 0,6                    | 7,0     | 0,0      | 32        |
| LANCHE BERÇÁRIO      | logurte natural ou de aroma com puré de fruta e bolacha                                |    | 6,6                    | 33,5    | 4,0      | 199       |
| LANCHE AQM           | logurte natural ou de aroma s/adição de açúcar com arroz puff e fruta                  |    | 9,6                    | 50,3    | 1,4      | 252       |
| LANCHE CRECHE        | logurte natural ou de aroma s/adição de açúcar ou de aroma com arroz puff e fruta      |    | 9,6                    | 50,3    | 1,4      | 252       |
| <b>QUARTA-FEIRA</b>  |                                                                                        |                                                                                      |                        |         |          |           |
| LANCHE DA MANHÃ      | Palitos de cenoura com bolacha de água e sal                                           |                                                                                      | 0,0                    | 9,5     | 0,0      | 39        |
| SOPA                 | Creme de alho francês com pescada                                                      |  | 15,8                   | 12,6    | 2,4      | 135       |
| PRATO                | Saladinha de atum com feijão frade e ovo                                               |  | 18,9                   | 15,4    | 4,2      | 169       |
| PRATO VEGETARIANO    | Alho francês à Brás                                                                    |                                                                                      | 4,0                    | 15,2    | 1,4      | 92        |
| SOBREMESA            | Fruta da época                                                                         |                                                                                      | 1,3                    | 17,8    | 0,0      | 75        |
| LANCHE BERÇÁRIO      | Papa Láctea 0% de açúcares                                                             |  | 3,0                    | 19,0    | 1,0      | 101       |
| LANCHE AQM           | Batido de fruta com pão de mistura com marmelada                                       |                                                                                      |                        |         |          |           |
| LANCHE CRECHE        | Leite branco com pão de mistura com marmelada                                          |  | 9,2                    | 23,5    | 6,2      | 188       |
| <b>QUINTA-FEIRA</b>  |                                                                                        |                                                                                      |                        |         |          |           |
| LANCHE DA MANHÃ      | Tortilha de milho                                                                      |                                                                                      | 2,0                    | 0,2     | 7,6      | 32        |
| SOPA                 | Canja de frango                                                                        |                                                                                      | 22,1                   | 10,6    | 8,4      | 206       |
| PRATO                | Peito de peru com arroz branco                                                         |                                                                                      | 14,3                   | 13,9    | 1,9      | 130       |
| PRATO VEGETARIANO    | Chili de legumes                                                                       |                                                                                      | 7,0                    | 19,9    | 1,9      | 128       |
| SOBREMESA            | Fruta da época                                                                         |                                                                                      | 0,4                    | 20,8    | 0,6      | 94,0      |
| LANCHE BERÇÁRIO      | logurte natural ou de aroma s/adição de açúcares com puré de banana e sementes de chia |  | 5,6                    | 24,5    | 2,0      | 141       |
| LANCHE AQM           | logurte natural ou de aroma s/adição de açúcares com puré de banana e sementes de chia |  | 5,6                    | 24,5    | 2,0      | 141       |
| LANCHE CRECHE        | logurte natural ou de aromas s/adição de açúcar com com totitas de arroz e fruta       |  | 9,2                    | 45,4    | 4,3      | 256       |
| <b>SEXTA-FEIRA</b>   |                                                                                        |                                                                                      |                        |         |          |           |
| LANCHE DA MANHÃ      | Bolacha e tomate cherry                                                                |                                                                                      | 1,3                    | 17,8    | 0,0      | 75        |
| SOPA                 | Creme de legumes com abrótea                                                           |  | 16,3                   | 13,9    | 1,9      | 137       |
| PRATO                | Salmão no forno com batata e salada                                                    |  | 17,0                   | 14,4    | 1,2      | 137       |
| PRATO VEGETARIANO    | Ervilhas com ovos escalfados                                                           |  | 4,9                    | 11,0    | 1,3      | 78        |
| SOBREMESA            | Fruta da época                                                                         |                                                                                      | 0,6                    | 4,2     | 0,1      | 23        |
| LANCHE BERÇÁRIO      | Puré de fruta e panquecas de aveia                                                     |  | 6,9                    | 33,4    | 2,3      | 186       |
| LANCHE AQM           | Papa de aveia com maçã ralada                                                          |  | 6,9                    | 33,4    | 2,3      | 186       |
| LANCHE CRECHE        | Leite branco com torrada com manteiga sem sal                                          |  | 8,8                    | 23,2    | 7,8      | 198       |