



		ALERGÊNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
			Prot. (g H.C	ç Lip. (g	VE (kcal)	
SEGUNDA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Tomate cherry com bolacha de água e sal		0,6	3,5	0,3	19
SOPA	Creme de alho francês com vitela		17,5	7,8	8,5	176
PRATO	Carne de vaca estufada com massa e salada		14,7	10,1	2,0	116
PRATO VEGETARIANO	Ovos mexidos com brócolos e arroz de cenoura		6,4	11,0	4,2	109
SOBREMESA	Fruta da época		0,5	6,8	0,2	30
LANCHE BERÇÁRIO	logurte natural com puré de fruta		5,6	25,5	3,0	151
LANCHE AQM	logurte natural com puré de fruta		5,6	25,5	3,0	151
LANCHE CRECHE	Leite branco com pão e mistura com queijo creme		8,0	45,1	12,8	341
TERÇA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Palitos de cenoura com marinheiras		1,1	11,5	0,3	49,2
SOPA	Creme de cenoura com perca		14,4	10,7	2,1	119
PRATO	Salada russa de pescada com alface e couve roxa		25,9	15,0	7,4	233
PRATO VEGETARIANO	Massa com salsicha de soja, natas de soja, cogumelos e salada		5,0	14,3	1,6	102
SOBREMESA	Fruta da época		2,0	0,2	7,6	32
LANCHE BERÇÁRIO	Papa de arroz com sumo de laranja natural		6,9	33,4	2,3	186
LANCHE AQM	logurte natural ou de aromas s/adição de açúcar com flocos de aveia e fruta		9,8	52,6	1,0	259
LANCHE CRECHE	logurte natural ou de aromas s/adição de açúcar com flocos de aveia e fruta		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 frango		22,2	12,5	8,5	214
PRATO	Arroz de aves e cenoura		25,4	11,9	8,2	218
PRATO VEGETARIANO	Salada de feijão preto (tomate, espinafres, feijão preto, queijo mozarella)		16,8	32,3	5,0	242
SOBREMESA	Fruta da época		0,6	4,2	0,1	23
LANCHE BERÇÁRIO	logurte natural ou de aromas s/adição de açúcar com corn flakes e fruta		6,3	32,9	3,3	186
LANCHE AQM	Batido de fruta natural e pão de mistura com manteiga sem sal					
LANCHE CRECHE	Leite branco com pão de mistura com manteiga sem sal		8,8	23,2	7,8	198
QUINTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da época		0,4	20,8	0,6	94
SOPA	Creme de beringela com pescada		21,7	11,3	8,4	207
PRATO	Massinha com pescada e legumes		24,8	26,2	4,7	256
PRATO VEGETARIANO	Seitan de cebolada com couscus		10,0	10,9	5,3	132
SOBREMESA	Fruta da época		0,4	6,4	0,2	30
LANCHE BERÇÁRIO	Papa láctea com 0% de adição de açúcar		3,0	19,0	1,0	101
LANCHE AQM	logurte natural com paquedas de aveia		10,1	40,6	1,9	219
LANCHE CRECHE	logurte natural com paquedas de aveia		10,1	40,6	1,9	219
SEXTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da época		0,8	9,6	0,0	38
SOPA	Canja de galinha		4,9	19,4	1,6	113
PRATO	Peito de peru assado com arroz e salada de tomate		34,5	27,8	10,4	345
PRATO VEGETARIANO	Fritada de tofu e legumes com salada		36,1	8,6	28,1	436
SOBREMESA	Fruta da época		0,8	9,6	0,0	38
LANCHE BERÇÁRIO	logurte natural ou de aromas s/adição de açúcar com puré de fruta e sementes de chia		10,1	40,6	1,9	219
LANCHE AQM	Batido de fruta e pão de mistura com marmelada					
LANCHE CRECHE	leite branco e pão de mistura com marmelada		9,6	51	2,9	268