



		ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
			Prot. (g)	H.C (g)	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	Sopa de alho francês		2,7	9,3	1,7	63
PRATO	Carne de vaca estufada com massa e salada		23,6	14,3	7,0	212
PRATO VEGETARIANO	Ovos mexidos com brócolos e arroz de cenoura		17,0	14,9	16,8	280
SOBREMESA	Fruta da época		0,5	6,8	0,2	30
LANCHE	Leite branco e pão de mistura com queijo creme		8,0	45,1	12,8	341
TERÇA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Palitos de cenoura e Marinheiras		1,1	11,5	0,3	49,2
SOPA	Creme de cenoura		1,9	13,2	1,0	71
PRATO	Salada russa de pescada com alface e couve roxa		37,3	24,5	15,6	390
PRATO VEGETARIANO	Massa com salsicha de soja, natas de soja, cogumelos e salada		15,1	64,2	11,2	427
SOBREMESA	Fruta da época		2,0	0,2	7,6	32
LANCHE	Iogurte natural ou de aromas s/adição de açúcar com corn flakes 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	Sopa de feijão verde		3,4	15,7	1,4	91
PRATO	Arroz de aves e cenoura		32,4	21,1	12,9	331
PRATO VEGETARIANO	Salada de feijão preto (tomate, espinafres, feijão preto, queijo mozarela)		18,6	7,9	11,3	208
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
QUINTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da época		0,4	20,8	0,6	94
SOPA	Creme de berinjela		3,0	15,6	1,2	87
PRATO	Massinha de atum com legumes		36,2	30,1	11,7	381
PRATO VEGETARIANO	Seitan de cebolada com couscous		18,1	27,5	12,9	301
SOBREMESA	Fruta da época		0,4	6,4	0,2	30
LANCHE	Iogurte natural s/ adição de açúcar com flocos de aveia e fruta		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 de açafrão e e salada de tomate		34,5	27,8	10,4	345
PRATO VEGETARIANO	Fritata 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	Leite branco com pão de mistura com marmelada		9,6	51	2,9	268