



		ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
			Prot. (g)	H.C (g)	Lip. (g)	VE (kcal)
SEGUNDA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da época		0,0	9,5	0,0	39
SOPA	Creme de abóbora		1,5	10,1	1,0	57
PRATO	Lombinhos de pescada com arroz de tomate		42,9	20,3	16,5	403
PRATO VEGETARIANO	Pataniscas de legumes com arroz branco e salada de tomate		20,6	31,7	17,6	370
SOBREMESA	Fruta da época		0,5	5,1	0,2	24
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo		10,9	35,4	6,1	244
TERÇA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Tortitas de milho e tomate cherry		0,4	6,4	0,2	30
SOPA	Sopa de couve lombarda		3,0	12,0	1,2	73
PRATO	Frango assado com massa tricolor e salada mista		30,2	21,3	11,1	309
PRATO VEGETARIANO	Couscous colorido com salada mista		20,1	54,7	7,4	389
SOBREMESA	Fruta da época		0,6	7,0	0,0	32
LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar ou de aroma com arroz puff e fruta		9,6	50,3	1,4	252
QUARTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da época		0,0	9,5	0,0	39
SOPA	Creme de legumes		3,1	17,2	1,7	98
PRATO	Arroz de peixe com salada de tomate e pepino		22,8	17,6	31,9	448
PRATO VEGETARIANO	Tofú salteado com arroz de legumes e salada de tomate e pepino		23,0	19,3	16,6	322
SOBREMESA	Fruta da época		1,3	17,8	0,0	75
LANCHE	Leite com cereais cornflakes		9,0	38,9	1,9	198
QUINTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Palitos de cenoura com bolacha de água e sal		0,4	20,8	0,6	94
SOPA	Sopa de feijão encarnado		3,7	12,8	1,2	78
PRATO	Bolonhesa de vaca com esparguete e salada		30,4	40,4	7,5	347
PRATO VEGETARIANO	Alho francês à brás		16,8	27,4	7,2	247
SOBREMESA	Fruta da época ou gelatina de origem vegetal		0,4	20,8	0,6	94
LANCHE	logurte natural ou de aromas s/adicação de açúcar com pão de mistura com doce		9,2	45,4	4,3	256
SEXTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da época		1,3	17,8	0,0	75
SOPA	Creme de chuchu		2,5	13,1	1,3	74
PRATO	Bacalhau à gomes de sá com salada de tomate		26,1	26,8	5,9	267
PRATO VEGETARIANO	Jardineira de legumes com soja		14,1	43,9	7,8	305
SOBREMESA	Fruta da época		0,6	4,2	0,1	23
LANCHE	Leite branco com pão com manteiga sem sal		7,6	44,8	14,4	351