Pré-escolar e 1º Ciclo

09 de novembro a 13 de novembro 2026

		ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
SEGUNDA-FEIRA			Prot. (g)	H.C (g)	Lip. (g	VE (kcal)
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da época		0,6	3,5	0,3	19
SOPA	Sopa de abóbora e curgete		2,3	12,8	1,2	73
PRATO	Hambúrguer de vaca com massa macarronete e salada		30,0	36,7	8,7	352
PRATO VEGETARIANO	Cuscus coloridos com castanhas		32,1	24,8	4,6	286
SOBREMESA	Fruta da época		2,0	0,2	7,6	32
LANCHE	Sumo com pão de mistura e queijo creme		9,2	23,5	6,2	188
TERÇA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Bolacha de água e sal e Tomate Cherry		0,6	3,5	0,3	19
SOPA	Sopa de couve lombardo		3,4	15,1	1,4	76
PRATO	Douradinhos de pescada no forno com arroz de açafrão e salada		11,4	28,4	12,0	273
PRATO VEGETARIANO	Arroz à valênciana com salsichas de soja e salada de alface		14,0	22,7	11,8	254,0
SOBREMESA	Fruta da época		0,0	9,5	0,0	39
LANCHE	Iogurte natural s/ adição de açúcar ou de aroma e torrada com manteiga s/sal		6,8	41,5	11,5	309
QUARTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da Época		0,4	20,8	0,6	94
SOPA	Canja de galinha		3,0	12,0	1,2	73
PRATO	Frango assado com esparguete e salada		23,4	18,5	6,1	224
PRATO VEGETARIANO	Fritata de tofu e legumes com arroz e salada		36,1	8,6	28,1	436,0
SOBREMESA	Fruta da época		0,3	3,5	0,0	16
LANCHE	Leite branco e pão de mistura com fiambre de aves		13,1	23,6	5,2	194
QUINTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da época		0,5	6,8	0,2	30
SOPA	Creme de Brócolos		4,0	11,1	1,7	78
PRATO	Massinha colorida de salmão (cogumelos, milho e brócolos)		26,5	26,9	32,7	512,0
PRATO VEGETARIANO	Gratinado de legumes com seitan e massa (curgete,cenoura, milho e brócolos) e salada		13,0	29,5	10,9	273,0
SOBREMESA	Fruta da época		1,3	17,8	0,0	75
LANCHE	Iogurte natural s/ adição de açúcar ou de aroma com cereais e fruta		12,3	20,3	2,3	152
SEXTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Palitos de cenoura com tortilhas de milho		1,9	17,7	0,8	81,4
SOPA	Sopa de alho francês		2,7	9,3	1,7	63
PRATO	Feijoada de aves com arroz branco e salada		36,3	30,4	14,4	399
PRATO VEGETARIANO	Feijoada de legumes com soja e arroz branco		11,2	36,3	5,9	246
SOBREMESA	Fruta da Época		2,0	0,2	7,6	32
LANCHE	Leite branco com vianinha e compota 100% de fruta		7,6	45,4	10,2	316