

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes [alho francês, couve flor e cenoura]		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	arroz de vegetais [cenoura, ervilha, milho e feijão verde]	sopa (aipo); pão (glúten)	9,4/ 11,8	24,9/ 39,5	3,8/ 4,4	4,0/ 6,2	0,6/ 0,9	0,2/ 0,2	193,8/ 264,7
	Legumes	<i>incorporados: ervilha, cenoura, milho e feijão verde</i>								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
3ª-feira	Sopa	feijão-verde e cenoura		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	grão-de-bico estufado com salada russa [batata, cenoura e feijão verde]	sopa (aipo); pão (glúten)	10,3/ 13,0	38,6/ 48,0	4,4/ 5,2	5,1/ 7,6	0,7/ 1,0	0,2/ 0,2	245,5/ 317,3
	Sobremesa	fruta da época		11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda		4,3	16,2	5,0	1,4	0,2	0,2	96,0
	Prato	massa de favas com legumes [cenoura, couve e ervilhas]	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	7,9/ 9,6	18,0/ 23,0	6,4/ 7,4	3,7/ 5,8	0,5/ 0,9	0,3/ 0,3	137,3/ 184,1
	Salada	alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		Sumo de fruta + pão de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
5ª-feira	Sopa	creme de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	estufado de legumes com tomate, feijão branco e arroz branco	sopa (aipo); pão (glúten)	18,1/ 18,9	52,7/ 60,8	4,2/ 4,4	4,4/ 6,5	0,7/ 1,0	0,4/ 0,4	327,9/ 382,5
	Salada	alface, couve roxa e milho								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
6ª-feira	Sopa	de alho francês e cenoura		3,2	15,1	7,2	1,5	0,2	0,2	86,3
	Prato	massa guisada com feijão vermelho, tomate e legumes	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	15,8/ 16,8	48,0/ 52,1	3,9/ 4,7	4,3/ 6,4	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	293,3/ 333,8
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, couve lombarda e repolho</i>								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de feijão verde		2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	estufado de cogumelos com massa cotovelos	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	3,9/4,6	16,4/20,0	2,9/3,1	3,9/6,0	0,5/0,9	0,2/0,2	116,7/153,9
	Salada	cenoura, milho e tomate		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta + pão de mistura								
3ª-feira	Sopa									
	Prato	Natal								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
LANCHE										
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda com feijão frade		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	ervilhas estufadas com cenoura e arroz branco	sopa (aipo); pão (glúten)	9,4/11,6	27,3/37,2	4,2/4,6	4,0/6,1	0,6/0,9	0,2/0,2	184,5/254,0
	Salada	alface, pimento e cenoura		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta + pão de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de legumes [couve flor, feijão verde e aipo]		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	guisado de lentilhas [batata, lentilhas]	sopa (aipo); pão (glúten)	13,4/16,7	36,9/45,8	3,5/4,1	3,5/5,7	0,5/0,8	0,2/0,2	236,7/305,9
	Legumes	feijão -verde, cenoura e brócolos		1,2	18,1	17,6	0,5	0,1	0,0	81,3
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
LANCHE		fruta + pão de mistura								
6ª-feira	Sopa	de curgete e alho francês		3,8	15,9	7,9	1,7	0,2	0,3	93,0
	Prato	estufado de feijão vermelho com legumes e arroz	sopa (aipo); pão (glúten)	15,8/16,9	55,6/64,0	2,7/3,3	4,2/6,3	0,5/0,8	0,2/0,2	324,5/382,3
	Legumes	incorporados: couve lombarda, repolho e tomate		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Sobremesa	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
	Pão	de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
LANCHE		Sumo de fruta + pão de mistura								

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda		2,9	12,3	4,7	1,2	0,2	0,2	71,6
	Prato	estufado com cenoura, ervilhas e pimento com arroz branco	sopa (aipo); pão (glúten)	10,2/ 12,5	29,4/ 39,7	6,1/ 6,9	4,0/ 6,2	0,6/ 1,0	0,3/ 0,3	196,5/ 268,0
	Salada	alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
3ª-feira	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Sobremesa									
	Pão									
LANCHE										
4ª-feira	Sopa	de cenoura com feijão branco	sopa (aipo); esparguete (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,5	15,6	4,4	1,5	0,2	0,3	94,5
	Prato	esparguete com feijão frade e cogumelos		18,8/ 19,6	48,3/ 51,9	4,7/ 4,8	4,5/ 6,6	0,9/ 1,3	0,2/ 0,2	313,1/ 350,3
	Salada	alface, cenoura e tomate								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		Sumo de fruta + pão de mistura		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
5ª-feira	Sopa	de abóbora	sopa (aipo); pão (glúten)	1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	couve lombarda estufada com feijão vermelho e arroz		15,8/ 16,9	55,6/ 64,0	2,7/ 3,3	4,2/ 6,3	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	324,5/ 382,3
	Legumes	<i>incorporados: couve lombarda, repolho e tomate</i>								
	Sobremesa	fruta da época		2,1	17,6	17,3	5,6	5,3	0,0	127,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
6ª-feira	Sopa	creme de alho francês	sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	massada de lentilhas com cogumelos		12,9/ 16,2	28,9/ 37,2	3,2/ 3,5	3,9/ 6,1	0,6/ 0,9	0,3/ 0,3	204,4/ 271,9
	Salada	tomate, cenoura e pimento								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE		fruta + pão de mistura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

