

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes [couve flor, feijão verde e cenoura]		3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	ovo mexido com fiambre e cogumelos com arroz de ervilhas	sopa (aipo); ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); cogumelos (sulfitos); manteiga (leite)	15,7/ 18,7	23,2/ 31,4	5,1/ 5,5	12,7/ 16,9	3,2/ 4,1	1,2/ 1,4	270,4/ 354,2
	Salada	alface, cenoura e couve roxa								
	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				3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
3ª-feira	Sopa	de alho francês		3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	pá de porco estufada com massa esparguete	sopa (aipo); massa esparguete (glúten); iogurte (leite); queijo (leite, ovo)	23,2/ 25,4	28,5/ 37,0	6,1/ 6,8	7,5/ 9,8	1,8/ 2,2	0,8/ 0,8	274,0/ 336,8
	Salada	milho, alface e beterraba								
	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				12,3/ 13,8	29,1/ 29,1	16,1/ 16,1	5,0/ 5,7	2,6/ 3,0	1,1/ 1,2	208,1/ 220,4
4ª-feira	Sopa	de abóbora		1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	atum com feijão frade e arroz branco	sopa (aipo); atum; leite; fiambre de peru (leite, soja); pão (glúten)	26,2/ 28,8	22,7/ 31,2	3,6/ 4,0	14,6/ 17,4	1,3/ 1,6	0,2/ 0,2	328,8/ 399,4
	Legumes	<i>brócolos, cenoura e couve-flor salteados</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				9,9	23,3	10,3	5,1	2,4	0,8	179,3
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura		4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	perna de peru assada com massa cotovelos	sopa (aipo); massa cotovelos (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	27,6/ 29,8	18,2/ 25,3	4,3/ 4,6	10,6/ 13,1	2,8/ 3,2	0,4/ 0,4	279,9/ 340,5
	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				12,3/ 13,8	29,1/ 29,1	16,1/ 16,1	5,0/ 5,7	2,6/ 3,0	1,1/ 1,2	208,1/ 220,4
6ª-feira	Sopa	de couve lombarda e feijão branco		4,5	16,2	5,1	1,2	0,2	0,2	95,8
	Prato	bacalhau gratinado com batata, legumes e molho branco	sopa (aipo); bacalhau gratinado [bacalhau, farinha (glúten), leite, manteiga (leite)]; leite creme (leite); fiambre de peru (leite, soja); pão (glúten)	23,0/ 24,6	26,9/ 31,1	5,8/ 6,1	4,1/ 6,1	0,7/ 1,0	0,5/ 0,5	238,0/ 280,1
	Legumes	<i>incorporados: feijão-verde, cenoura e ervilhas</i>								
	Sobremesa	leite creme		11,8	39,0	37,0	13,6	4,6	0,2	323,1
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
LANCHE				7,8	30,6	17,6	3,8	1,6	0,8	189,2

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.

Dia Internacional dos Direitos Humanos



Nós todos somos iguais em dignidade e direitos