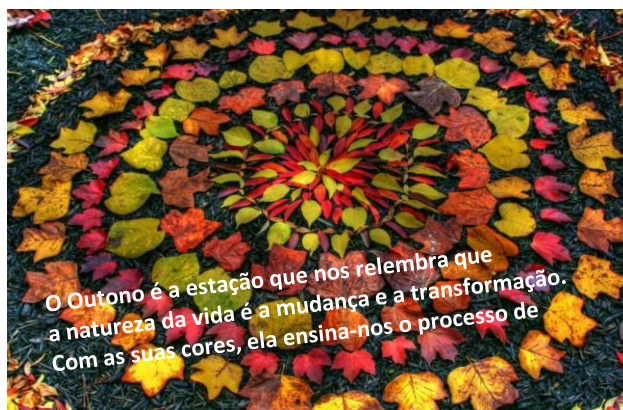


			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos e feijão branco		5,0	15,4	4,5	1,6	0,2	0,2	97,7
	Prato	arroz (20g/30g) de feijão frade (70g/70g), brócolos (45g/60g) e cenoura (50g/50g)	sopa (aipo); pão (glúten)	20,8/ 22,0	66,0/ 74,1	6,7/ 6,9	5,1/ 7,2	1,0/ 1,3	0,4/ 0,4	398,2/ 455,4
	Salada	tomate (30g/30g), pepino (30g/30g) e milho (35g/35g)								
	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
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura		4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	massa macarronete (10g/15g) guisada com feijão vermelho (70g/70g) e legumes	sopa (aipo); massa macarronete (glúten); pão (glúten)	17,5/ 18,8	50,5/ 54,9	6,3/ 7,2	4,5/ 6,6	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	311,6/ 353,9
	Legumes	incorporados: cenoura (50g/50g), couve lombarda (50g/70g) e couve portuguesa (70g/80g)								
	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
4ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas		3,2	20,0	4,5	1,3	0,2	0,2	106,9
	Prato	jardineira de legumes [batata (60g/80g), cenoura (50g/50g), ervilhas (130g/160g) e feijão verde (40g/60g)]	sopa (glúten, aipo); pão (glúten)	9,5/ 11,9	24,3/ 31,0	5,7/ 6,9	3,8/ 6,0	0,6/ 0,9	0,2/ 0,2	170,6/ 227,7
	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
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	massa cotovelinhos (10g/15g) de lentilhas (40g/50g) e cenoura (50g/50g)	sopa (aipo); massa cotovelinhos (glúten); pão (glúten)	13,9/ 17,0	35,9/ 44,2	3,7/ 4,0	4,2/ 6,3	0,6/ 0,9	0,4/ 0,4	239,1/ 305,3
	Salada	alface (50g/50g) milho (35g/35g) e pepino (30g/30g)								
	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
6ª-feira	Sopa	de legumes [feijão verde, ervilha e cenoura]		3,7	15,3	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	favas (40g/50g) guisadas com legumes [curgete (60g/70g) e tomate (25g/25g)] e arroz (20g/30g) de tomate (35g/35g)	sopa (aipo); pão (glúten)	15,4/ 19,0	38,3/ 50,3	11,7/ 13,2	4,1/ 6,3	0,6/ 0,9	0,4/ 0,4	253,5/ 336,8
	Salada	alface (50g/50g), beterraba (100g/120g) e cenoura (40g/40g)								
	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	de cenoura		2,1	14,1	5,3	1,1	0,2	0,3	75,5
	Prato	massa (10g/15g) de vegetais [cenoura (50g/50g), ervilha (130g/160g), feijão verde (40g/50g), couve-flôr (45g/60g) e aipo (25g/25g)]	sopa (aipo); massa (glúten); aipo; pão (glúten)	14,2/ 17,3	31,2/ 38,1	9,3/ 10,9	4,6/ 6,9	0,6/ 1,0	0,5/ 0,5	222,8/ 284,1
	Salada	alface (50g/50g), milho (35g/35g) e couve roxa (60g/70g)		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	de grão-de-bico e couve lombarda		4,3	16,2	5,0	1,4	0,2	0,2	96,0
	Prato	salada de arroz (20g/30g) [feijão frade (70g/70g), pimento (20g/20g), cenoura (50g/50g) e feijão verde (40g/50g)]	sopa (aipo); pão (glúten)	18,7/ 19,6	59,2/ 67,4	6,3/ 6,6	4,3/ 6,3	0,9/ 1,2	0,2/ 0,2	355,2/ 410,9
	Legumes	incorporados: pimento (20g/20g), cenoura (50g/50g) e feijão verde (40g/50g)		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		2,9	32,5	19,5	0,6	0,1	0,4	148,7
LANCHE		Sumo de fruta + pão de mistura								
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]		5,9	16,2	7,7	1,5	0,2	0,3	100,7
	Prato	favas (40g/50g) guisadas com cenoura (50g/50g), curgete (60g/70g), couve lombarda (50g/70g) e massa cotovelos (10g/15g)	sopa (aipo); massa cotovelos (glúten); pão (glúten)	15,4/ 19,2	27,9/ 35,3	10,1/ 11,4	4,2/ 6,5	0,6/ 1,0	0,3/ 0,3	211,0/ 277,2
	Salada	alface (50g/50g), cenoura (40g/40g) e tomate (30g/30g)		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	de feijão verde e feijão frade		3,8	16,6	5,0	1,2	0,2	0,2	94,2
	Prato	lentilhas (40g/50g) estufadas com batata (80g/100g) e legumes	sopa (aipo); pão (glúten)	15,8/ 19,9	39,5/ 48,9	5,8/ 6,8	3,8/ 6,0	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	258,7/ 333,3
	Legumes	brócolos (45g/60g), couve flor (45g/60g) e cenoura (50g/50g)		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								
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos		3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	arroz (20g/30g) malandrinho com feijão vermelho (70g/70g) e legumes	sopa (aipo); pão (glúten)	16,9/ 18,3	58,6/ 67,5	5,5/ 6,6	4,3/ 6,5	0,5/ 0,8	0,2/ 0,2	340,9/ 402,4
	Legumes	incorporados: cenoura (50g/50g), couve lombarda (50g/70g) e repolho (60g/80g)		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		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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

Dia Universal dos Direitos da Criança

20 de novembro



A 20 de novembro comemora-se um duplo aniversário que pretende alertar e sensibilizar para os direitos das crianças de todo o mundo: proclamação da [Declaração dos Direitos da Criança](#) (1959) e adoção da [Convenção sobre os Direitos da Criança](#) (1989), pela Assembleia Geral das Nações Unidas.