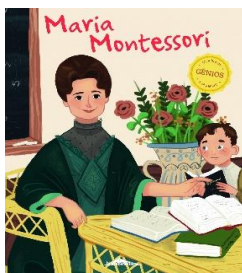


			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura e curgete	sopa (sulfitos); rissóis de pescada (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	rissóis de pescada com arroz primavera		8,7	53,4	3,2	8,5	1,3	1,1	328,1
	Vegetariano	estufado de cogumelos com massa		11,0	59,7	5,0	4,8	0,8	0,2	331,7
	Salada	alface, cenoura e milho		2,8	8,6	1,3	0,6	0,0	0,0	50,7
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de juliana	sopa (sulfitos); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,2	90,9
	Prato	almôndegas estufadas com massa esparguete		16,5	52,0	2,0	16,2	3,2	0,4	332,3
	Vegetariano	empadão de arroz com legumes salteados		5,4	51,3	3,7	3,4	0,5	0,2	262,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : tomate, milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Sobremesa	fruta da época / gelatina		1,1/ 22,2	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	0,0/ 0,0	74,9/ 89,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	creme de curgete e feijão branco	sopa (sulfitos); peixe escamudo; ovo; pão (glúten)	4,1	16,4	5,4	1,9	0,2	0,5	99,7
	Prato	salada de peixe escamudo com batata, cenoura, ervilhas, ovo raspado e salsa		31,5	31,5	6,1	9,3	1,3	0,7	338,5
	Vegetariano	favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde		15,8	35,3	8,7	6,1	0,9	0,2	260,8
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas e cenoura		2,4	5,0	2,6	0,2	0,0	0,1	31,4
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de couve lombarda	sopa (sulfitos); massa (glúten); soja; pão (glúten)	4,3	18,1	8,6	1,2	0,1	0,4	100,0
	Prato	perna de frango assada com massa espiral salteada e ervilhas, cenoura e feijão verde		47,3	42,1	8,3	17,3	3,7	1,2	515,8
	Vegetariano	feijão vermelho estufado com cenoura, repolho com massa macarronete		21,0	48,9	6,2	6,8	1,0	0,2	344,1
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e feijão verde		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de feijão verde	sopa (sulfitos); pescada; pão (glúten)	3,8	14,1	3,3	1,4	0,2	0,1	84,3
	Prato	pescada no forno com orégãos com arroz		28,5	37,9	3,5	7,4	1,2	0,5	336,1
	Vegetariano	ervilhas estufadas com arroz		7,1	52,7	2,7	6,6	1,0	0,2	303,2
	Salada	pepino, milho e brócolos		3,4	7,6	7,5	0,2	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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 branca com abóbora		2,3	12,6	5,3	1,3	0,2	0,2	71,3
	Prato	nuggets de frango com massa cotovelinhos	sopa (sulfitos); nuggets de frango	17,4	50,9	2,9	7,7	1,3	1,4	347,5
	Vegetariano	seitan estufado com arroz de ervilhas	(glúten, ovo, mostarda, aipo); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3
	Salada	pepino, cenoura e tomate		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de brócolos		5,1	14,6	5,1	1,8	0,2	0,3	95,8
	Prato	red fish no forno com arroz à primavera	sopa (sulfitos); red fish; massa	27,4	32,6	0,5	9,0	1,4	0,4	325,0
	Vegetariano	massa de açafrão com cogumelos e cenoura	(glúten)	11,5	63,4	8,7	5,0	0,8	0,2	349,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : milho, cenoura e ervilhas	cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	2,4	4,0	3,8	0,3	0,0	0,1	27,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de espinafres		4,3	15,3	5,5	1,8	0,2	0,5	95,0
	Prato	pá de porco assada com batata cozida		21,1	21,0	2,6	23,6	7,0	0,3	383,3
	Vegetariano	batatas gratinadas com salsa e legumes salteados	sopa (sulfitos); pão (glúten)	24,9	98,7	8,2	4,3	0,5	0,3	543,2
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de ervilhas com cenoura		3,9	17,3	4,2	3,3	0,5	0,2	115,8
	Prato	pescada no forno com arroz de cenoura	sopa (sulfitos); pescada; salsichas de soja (glúten, sovo; soja); leite	28,5	37,9	3,5	7,4	1,2	0,5	336,1
	Vegetariano	salsichas de soja com molho de tomate e arroz	creme (leite); pão (glúten)	21,2	42,2	3,9	27,4	3,2	2,1	502,8
	Salada	alface, tomate e pepino		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época / leite creme		1,1/	16,5/	16,3/	0,5/	0,2/	0,0/	74,9/
	Pão	de mistura		4,2	12,0	12,0	3,2	1,3	0,1	92,4
6ª-feira	Sopa	de cenoura com couve ripada		4,3	18,1	8,6	1,2	0,1	0,4	100,0
	Prato	frango assado com massa espiral (ervilhas, cenoura e couve flor)	sopa (sulfitos); massa (glúten);	47,3	42,1	8,3	17,3	3,7	1,2	515,8
	Vegetariano	tofu estufado com massa	tofu (soja); pão (glúten)	16,0	24,0	2,7	11,8	1,7	0,1	268,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilhas, cenoura e couve flor		1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
	Sobremesa	fruta da época								
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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 capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com hortaliça		4,0	16,3	5,7	1,3	0,2	0,2	93,0
	Prato	massa de atum com ovo raspado e legumes salteados	sopa (sulfitos); atum; ovo; massa (glúten); pão (glúten)	26,1	23,7	3,1	17,5	1,7	1,1	358,2
	Vegetariano	massa com legumes salteados		11,0	59,7	5,0	4,8	0,8	0,2	331,7
	Legumes	<i>incorporados</i> : couve flor, cenoura e feijão verde		3,4	7,6	7,5	0,2	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de curgete		3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	jardineira de carnes (frango e porco) com arroz		45,8	37,2	7,0	6,2	1,2	0,5	391,2
	Vegetariano	jardineira de soja	sopa (sulfitos); soja; pão (glúten)	42,2	46,4	3,7	0,7	1,3	0,4	462,3
	Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, ervilhas e feijão verde		1,0	3,8	3,6	0,3	0,1	0,1	20,6
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor		4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Prato	pescada no forno com arroz de feijão	sopa (sulfitos); pescada;	25,4	34,8	0,6	7,0	1,0	0,4	307,9
	Vegetariano	arroz de feijão, milho, cogumelos, couve e cenoura cozidos	cogumelos (sulfitos); pudim e chocolate (leite); pão (glúten)	22,3	76,1	5,5	7,8	1,2	0,3	471,4
	Salada	alface, cenoura e milho		2,8	8,6	1,3	0,6	0,0	0,0	50,7
	Sobremesa	fruta da época / pudim de chocolate		1,1/ 4,9	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	0,0/ 0,1	74,9/ 99,1
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de minestrone de legumes		3,5	19,4	9,8	1,7	0,3	0,2	105,8
	Prato	perna de peru assada desfiada com massa salteada		25,7	15,7	1,2	15,4	3,9	0,4	306,5
	Vegetariano	massa com lentilhas estufadas	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	11,6	62,5	9,3	6,8	1,0	0,4	362,7
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,5	2,7	0,5	0,0	0,3	47,8
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora com alface		6,6	16,6	8,4	1,9	0,2	0,3	109,6
	Prato	calamares com arroz de tomate		7,7	58,7	2,4	23,0	1,8	0,3	478,0
	Vegetariano	estufado de feijão vermelho com arroz	sopa (sulfitos); calamares (pota, glúten); pão (glúten)	25,6	46,3	12,6	9,4	1,6	0,4	373,5
	Salada	alface, tomate e pepino		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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	creme de cenoura com couve flor		13,0	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Prato	rissóis de carne com arroz tricolor (tomate, cenoura e ervilhas)	sopa (sulfitos); rissóis de carne (glúten, ovo e soja, leite, sulfitos); seitan (glúten); pão (glúten)	19,1	55,2	4,0	18,1	4,5	1,6	466,3
	Vegetariano	seitan com arroz tricolor		27,2	42,7	8	20,1	2,8	0,2	463,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : tomate, cenoura e ervilhas		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	à lavrador		5,7	26,7	8,9	1,8	0,2	0,3	146,3
	Prato	red fish estufado com arroz de cenoura		27,4	32,6	0,5	9,0	1,4	0,4	325,0
	Vegetariano	massa com cenoura e feijão	sopa (sulfitos); red-fish; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	98,7	98,7	8,2	4,3	0,5	0,3	543,2
	Salada	pepino, milho e tomate		3,4	7,6	7,5	0,2	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época / gelatina		1,1/ 22,2	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	0,0/ 0,0	74,9/ 89,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de couve com cenoura ripada		29,2	29,9	2,6	17,5	2,7	0,3	118,9
	Prato	perna de frango assada com massa espiral	sopa (sulfitos); massa (glúten); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	47,3	42,1	8,3	17,3	3,7	1,2	515,8
	Vegetariano	seitan assado com batata assada		40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6
	Salada	pepino, cenoura e tomate		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de legumes		2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,3	90,9
	Prato	salada de feijão frade com atum, ovo ralado e batata cozida		39,8	26,6	2,2	29,3	4,2	1,6	532,2
	Vegetariano	salada de feijão frade com batata	sopa (sulfitos); atum; ovo; pão (glúten)	38,9	108,2	6,4	7,1	1,7	0,2	663,2
	Salada	alface, cenoura e milho		2,4	4,0	3,8	0,3	0,0	0,1	27,9
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de couve flor com cenoura		13,0	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Prato	arroz de aves		40,6	39,8	0,6	9,9	1,7	0,5	415,6
	Vegetariano	estufado de couve lombarda, cenoura e feijão vermelho e arroz	sopa (sulfitos); pão (glúten)	21,0	48,9	6,2	6,8	1,0	0,2	344,1
	Salada	tomate, milho e cenoura		2,6	10,7	5,3	0,5	0,0	0,2	57,7
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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 grelos	sopa (sulfitos);	10,0	14,8	3,0	3,0	0,3	0,1	96,8
	Prato	tesourinhos com arroz de couve lombarda e cenoura	tesourinhos	12,3	34,6	3,0	12,1	0,8	0,2	298,1
	Vegetariano	cuscut com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho	(glúten, peixe, crustáceos, moluscos);	16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	0,2	392,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda e cenoura	massa (glúten);	3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época	cuscut (glúten);	1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura	pão (glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de feijão verde	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	3,5	19,4	9,8	1,7	0,3	0,2	105,8
	Prato	peru estufado desfiado com massa espiral		25,7	15,7	1,2	15,4	3,9	0,4	306,5
	Vegetariano	arroz de lentilhas com tomate		18,2	61,5	2,1	7,7	1,1	0,2	394,8
	Salada	alface, tomate e cenoura		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de grão de bico com couve lombarda	sopa (sulfitos); abrótea; pudim (leite); pão (glúten)	13,0	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Prato	abrótea assada com batata assada		23,5	20,3	2,0	5,2	0,8	0,3	225,8
	Vegetariano	lentilhas estufadas com tomate, milho e batata e feijão verde		16,0	43,7	5,4	5,5	0,8	0,1	292,9
	Salada	pepino, milho e tomate		3,4	7,6	7,5	0,2	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época / pudim		1,1/ 4,9	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	0,0/ 0,1	74,9/ 99,1
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de agrião	sopa (sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten)	3,2	14,1	3,7	3,5	0,6	0,2	97,2
	Prato	chili de carne com arroz		36,4	54,9	1,9	33,8	9,4	0,6	672,1
	Vegetariano	chili de legumes com arroz		24,9	98,7	8,2	4,3	0,5	0,3	543,2
	Salada	pepino, cenoura e tomate		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); cavala; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	3,6	16,1	4,6	3,3	0,5	0,2	109,4
	Prato	massa de cavala (massa espiral, cavala, cenoura e cogumelos)		20,4	33,2	3,3	7,9	1,0	0,5	289,4
	Vegetariano	massa de açafrão com cogumelos e cenoura		11,5	63,4	8,7	5,0	0,8	0,2	349,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura e cogumelos		2,4	4,0	3,8	0,3	0,0	0,1	27,9
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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.



A educação é a
arma mais
poderosa que você
pode usar para
mudar o mundo.
Nelson Mandela

