

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos		12,3	15,3	1,7	0,8	0,2	0,2	119,8
	Prato	rissóis de peixe com arroz de legumes	sopa (aipo, sulfitos); rissóis (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja); pão (glúten)	10,7	69,0	3,2	13,5	1,8	1,4	448,4
	Vegetariana	arroz de favas, couve-flor e cenoura		10,0	48,8	4,9	8,0	1,2	0,2	311,7
	Legumes	cenoura, brócolos e ervilhas		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura		1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	massa de carnes com brócolos e milho	sopa (aipo, sulfitos); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	44,0	47,3	0,8	6,5	1,3	0,4	424,0
	Vegetariana	massa de cogumelos com ervilhas e cenoura		10,7	57,4	2,9	4,8	0,8	0,1	321,9
	Salada	alface, beterraba e cenoura		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de ervilhas		12,3	15,3	1,7	0,8	0,2	0,2	119,8
	Prato	saladinha de peixe colorida (batata, pescada, ervilha e cenoura)	sopa (aipo, sulfitos); pescada; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); pudim (leite)	26,9	24,7	3,7	7,1	1,1	0,4	272,1
	Vegetariana	cogumelos no forno com ervas aromáticas e arroz de feijão		10,0	48,8	4,9	8,0	1,2	0,2	311,7
	Salada	couve ripada, tomate às rodelas e milho		4,0	32,3	16,4	10,9	5,5	0,4	244,2
	Sobremesa	pudim		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de cenoura e alho francês		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	hambúrguer no forno com massa de cenoura	sopa (aipo, sulfitos); hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	25,5	51,3	4,5	21,2	0,7	0,1	502,1
	Vegetariana	massa salteada com legumes		10,0	36,8	8,9	8,2	1,3	0,4	263,6
	Salada	cenoura raspada, alface e cebola		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariana									
	Legumes									
	Sobremesa									

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.

