

| | | | alergéneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-------------|--|--|-------|------|-------|------|---------|-----|-------|
| 2ª-feira | Sopa | Creme de abóbora com couve coração | | 15,0 | 21,1 | 9,1 | 2,1 | 0,2 | 0,3 | 133,9 |
| | Prato | Empadão(arroz) de carne de aves, alface e milho | sopa (aipo); soja; pão (glúten) | 25,3 | 57,9 | 1,7 | 16,0 | 3,4 | 0,3 | 483,1 |
| | Vegetariana | Empadão(arroz) de soja, cenoura, alface e milho | | 21,5 | 49,6 | 7,2 | 15,3 | 2,0 | 0,3 | 425,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época | | 0,6 | 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 | 0,1 | 67,5 |
| 3ª-feira | Sopa | Creme de Beterraba com curgete aos cubos | | 13,4 | 22,9 | 11,4 | 1,5 | 0,2 | 0,4 | 130,1 |
| | Prato | Abrótea estufada com molho de tomate (lascas) com batata no forno e legumes cozidos (couve flor, feijão verde e curgete) | sopa (aipo); abrótea; ovo; pão (glúten) | 27,9 | 26,3 | 7,1 | 5,7 | 0,9 | 0,4 | 269,8 |
| | Vegetariana | Saladinha batata grão, couve e cenoura e ovo cozido | | 22,7 | 49,5 | 6,6 | 14,7 | 2,7 | 0,5 | 425,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época | | 0,6 | 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 | 0,1 | 67,5 |
| 4ª-feira | Sopa | Feijão verde | | 14,2 | 20,7 | 8,5 | 2,0 | 0,2 | 0,3 | 128,5 |
| | Prato | Perna de porco assada/estufada, arroz branco e feijão preto, salada de tomate, cenoura e pepino | sopa (aipo); pão (glúten) | 24,1 | 30,3 | 3,7 | 9,7 | 2,3 | 0,3 | 307,5 |
| | Vegetariana | Arroz de feijão com legumes estufados (alho francês e couve flor) com salada de tomate, cenoura e pepino | | 22,2 | 62,4 | 9,5 | 6,8 | 1,1 | 0,2 | 404,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | | 0,6 | 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 | 0,1 | 67,5 |
| 5ª-feira | Sopa | de grão com espinafres | | 15,7 | 20,5 | 6,3 | 2,7 | 0,3 | 0,5 | 140,3 |
| | Prato | Massada(massa de cotovelinhos) de tintureira e coentros | sopa (aipo); tintureira; massa (glúten); gelatina (sulfitos); pão (glúten) | 22,3 | 12,5 | 1,9 | 5,6 | 0,8 | 0,5 | 190,8 |
| | Vegetariana | Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde e curgete) com arroz e salada de alface | | 14,0 | 41,5 | 8,0 | 6,4 | 1,0 | 0,2 | 282,7 |
| | Sobremesa | Gelatina de ananás | | 12,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 48,8 |
| | Pão | de mistura | | 2,3 | 13,5 | 0,5 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 67,5 |
| 6ª-feira | Sopa | de alho francês | | 14,5 | 20,9 | 8,7 | 2,1 | 0,3 | 0,3 | 131,0 |
| | Prato | Perninha de frango no forno com arroz, batata chips, alface, cenoura e beterraba ralada | sopa (aipo); pão (glúten) | 32,7 | 32,5 | 7,4 | 8,5 | 1,5 | 0,7 | 339,9 |
| | Vegetariana | Jardineira de lentilhas (batata, lentilhas estufadas, feijão verde, milho e cenoura) | | 17,3 | 52,8 | 5,8 | 5,9 | 0,8 | 0,4 | 337,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época | | 0,6 | 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 | 0,1 | 67,5 |

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.