



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de Abóbora com massinhas		14,5	27,6	7,9	2,0	0,2	0,3	157,0
	Prato	Almondégas com esparguete, couve roxa, cenoura e tomate	sopa (glúten, aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten);	19,0	18,3	0,8	32,4	6,6	0,2	371,7
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa com esparguete, couve roxa e tomate	hambúrguer de quinoa (glúten, soja); pão (glúten)	16,4	70,4	4,3	15,0	0,8	0,1	351,1
	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	sopa de brócolos		15,2	18,3	6,5	2,4	0,3	0,2	126,9
	Prato	Pescada desfiada com batata, cenoura ervilha, milho e ovo ralado	sopa (aipo); pescada; ovo;	35,2	29,0	3,8	14,2	2,8	0,9	386,4
	Vegetariana	<i>Bife de seitan de cebolada, batata, cenoura, ervilhas e milho</i>	seitan (glúten, soja); pão (glúten)	16,5	12,4	3,2	6,6	1,0	0,3	176,3
	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
4ª-feira	Sopa	Espinafres		15,0	19,7	7,8	2,4	0,3	0,5	131,4
	Prato	Rancho (carne de porco aos cubos, frango, massa macarronete, grão, cenoura aos cubos e lombardo)	sopa (aipo); [rancho: massa (glúten)]; pão (glúten)	28,6	30,9	5,5	15,2	3,1	0,3	378,8
	Vegetariana	Rancho vegetariano (grão estufado, massa macarronete, cenoura e lombardo)		13,9	1,0	42,1	8,1	1,0	0,2	299,4
	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	Puré de Feijão branco com cenoura aos cubos		14,3	19,6	5,9	1,9	0,2	0,2	124,6
	Prato	Red-Fish com pimentos (lascas), com massa cotovelinhos e salada de alface, tomate e couve roxa	sopa (aipo); Red fish; massa (glúten); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	29,1	27,0	5,8	9,4	1,5	0,4	310,2
	Vegetariana	Feijão branco estufado com milho, curgete com massa cotovelinhos e salada de alface e couve roxa		21,1	52,5	7,8	7,0	1,1	0,4	360,8
	Sobremesa	Gelatina		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	Grelos		15,1	19,4	7,4	2,2	0,3	0,3	129,2
	Prato	Perna de frango assada com alecrim com arroz e salada de tomate, beterraba e couve roxa	sopa (aipo); soja; pão (glúten)	33,3	40,2	8,1	8,6	1,5	0,6	373,7
	Vegetariana	<i>Soja e couve de Bruxelas estufadas com arroz e salada de tomate, beterraba e couve roxa</i>		24,4	45,4	14,6	16,0	2,2	0,4	424,6
	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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.