



			alergêneos (*)	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	Chili de carne da aves picada (feijão, milho, cenoura cubinho) e arroz branco	sopa (glúten, aipo); carne picada (glúten, soja, sulfitos); pão (glúten)	22,9	38,0	4,1	11,5	3,2	0,3	350,8
	Vegetariana	Chili vegetariano (feijão catarino, cenoura ao cubinho e milho) e arroz branco		19,5	70,0	5,3	6,6	1,0	0,3	424,1
	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	Feijão branco com cenoura aos cubos		14,3	19,6	5,9	1,9	0,2	0,2	124,6
	Prato	Filete de salmão estufado com ervas, com batata cozida, alface, beterraba e couve roxa	sopa (aipo); salmão; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	22,7	28,3	9,6	27,1	4,9	0,5	449,6
	Vegetariana	Lentilhas de tomatada, batata cozida, alface, beterraba e couve roxa		18,5	48,1	9,9	5,6	0,8	0,4	320,2
	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
4ª-feira	Sopa	de alho francês		14,5	20,9	8,7	2,1	0,3	0,3	131,0
	Prato	Perna de Peru estufada com ervas de provence (lascas), esparguete e salada de tomate e pepino	sopa (aipo); esparguete (glúten); bolonhesa (soja, glúten); pão (glúten)	26,0	27,4	3,4	15,3	3,9	0,4	353,4
	Vegetariana	Bolonhesa de soja, tomate e pepino		21,4	34,2	7,7	15,7	2,2	0,1	365,9
	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	sopa de brócolos		15,2	18,3	6,5	2,4	0,3	0,2	126,9
	Prato	Pescada desfiada com batata, cenoura, feijão verde, couve flor e ovo ralado	sopa (aipo); pescada; ovo; seitan (glúten, soja); pão (glúten)	34,3	24,7	5,8	14,0	2,8	0,9	362,7
	Vegetariana	Bife de seitan de cebolada, batata, cenoura, ervilhas e milho		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
6ª-feira	Sopa	Juliana		13,4	19,2	7,4	1,9	0,2	0,3	118,5
	Prato	Carne de porco guisada, ervilhas, cenoura, feijão verde e macarronete	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten)	25,7	19,4	5,9	10,0	2,3	0,3	270,5
	Vegetariana	Massa macarronete com favas, brócolos, couve flor e tomate		19,5	31,8	7,4	6,7	0,9	0,2	266,7
	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

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.