



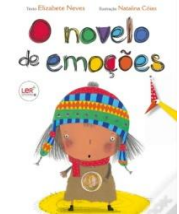
			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
Fechado										
3ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura e curgete	sopa (sulfitos); rissóis	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	rissóis de pescada com arroz primavera	de pescada (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja);	8,7	53,4	3,2	8,5	1,3	1,1	328,1
	Vegetariano	estufado de cogumelos com massa	massa (glúten);	11,0	59,7	5,0	4,8	0,8	0,2	331,7
	Legumes	alface, cenoura e milho	cogumelos (sulfitos);	2,8	8,6	1,3	0,6	0,0	0,0	50,7
	Sobremesa	fruta da época / gelatina	gelatina (sulfitos);	1,1/	16,5/	16,3/	0,5/	0,2/	0,0/	74,9/
	Pão	de mistura	pão (glúten)	22,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	89,0
4ª-feira	Sopa	de juliana		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Prato	almondegas estufadas com massa esparguete	sopa (sulfitos);	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,2	90,9
	Vegetariano	empadão de arroz com legumes salteados	almôndegas (glúten, soja, sulfitos); massa	16,5	52,0	2,0	16,2	3,2	0,4	332,3
	Legumes	incorporados: tomate, milho e cenoura	(glúten); pão	5,4	51,3	3,7	3,4	0,5	0,2	262,3
	Sobremesa	fruta da época	(glúten)	1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Pão	de mistura		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
5ª-feira	Sopa	creme de curgete e feijão branco		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Prato	salada de peixe escamudo com batata, cenoura, ervilhas e ovo raspado	sopa (sulfitos);	4,1	16,4	5,4	1,9	0,2	0,5	99,7
	Vegetariano	favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde	peixe escamudo;	31,5	31,5	6,1	9,3	1,3	0,7	338,5
	Legumes	alface, pepino e couve roxa	ovo; pão (glúten)	15,8	35,3	8,7	6,1	0,9	0,2	260,8
	Sobremesa	fruta da época		2,7	3,6	3,2	0,3	0,1	0,0	27,1
	Pão	de mistura		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
6ª-feira	Sopa	de couve lombarda		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Prato	rolo de carne com massa espiral salteada e ervilhas, cenoura e feijão verde	sopa (sulfitos); rolo	4,3	18,1	8,6	1,2	0,1	0,4	100,0
	Vegetariano	feijão vermelho estufado com cenoura, repolho com massa macarronete	de carne (glúten, soja, sulfitos);	16,0	19,5	4,5	16,7	0,8	0,2	292,8
	Legumes	incorporados: ervilhas, cenoura e feijão verde	massa (glúten);	21,0	48,9	6,2	6,8	1,0	0,2	344,1
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	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.

Dia Internacional do Livro Infantil

· 2 de abril ·





			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve branca com abóbora	sopa (sulfitos); nuggets de frango (glúten, ovo, mostarda, aipo); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	2,3	12,6	5,3	1,3	0,2	0,2	71,3
	Prato	nuggets de frango com massa cotovelinhos		17,4	50,9	2,9	7,7	1,3	1,4	347,5
	Vegetariano	seitan estufado com arroz de ervilhas		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	sopa (sulfitos); atum; ovo; pão (glúten)	5,1	14,6	5,1	1,8	0,2	0,3	95,8
	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 e legumes		38,9	108,2	6,4	7,1	1,7	0,2	663,2
	Salada	tomate, alface e cenoura		1,4	3,7	3,5	0,2	0,0	0,1	21,4
	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
4ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos); pão (glúten)	4,3	15,3	5,5	1,8	0,2	0,5	95,0
	Prato	pá de porco assada com arroz à primavera		21,5	25,6	1,5	7,3	1,8	0,2	256,3
	Vegetariano	batatas gratinadas com salsa e legumes salteados		24,9	98,7	8,2	4,3	0,5	0,3	543,2
	Legumes	<u>incorporados</u> : milho, cenoura e ervilhas		3,4	11,7	2,6	0,6	0,0	0,3	65,7
	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	sopa (sulfitos); cavala; salsichas de soja (glúten, sovo; soja); leite creme (leite); pão (glúten)	3,9	17,3	4,2	3,3	0,5	0,2	115,8
	Prato	filetes de cavala no forno com arroz de cenoura		24,8	32,6	0,5	13,9	2,1	1,5	358,6
	Vegetariano	salsichas de soja com molho de tomate e arroz		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/ 4,2	16,5/ 12,0	16,3/ 12,0	0,5/ 3,2	0,2/ 1,3	0,0/ 0,1	74,9/ 92,4
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de cenoura com couve ripada	sopa (sulfitos); massa (glúten); tofu (soja); pão (glúten)	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)		47,3	42,1	8,3	17,3	3,7	1,2	515,8
	Vegetariano	tofu estufado com massa		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		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.



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com hortaliça	sopa (sulfitos); atum; ovo; massa (glúten); pão (glúten)	4,0	16,3	5,7	1,3	0,2	0,2	93,0
	Prato	massa de atum com ovo raspado e legumes salteados		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	<u>incorporados</u> : 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	sopa (sulfitos); soja; pão (glúten)	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		42,2	46,4	3,7	0,7	1,3	0,4	462,3
	Legumes	<u>incorporados</u> : 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	sopa (sulfitos); pescada; cogumelos (sulfitos); pudim e chocolate (leite); pão (glúten)	4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Prato	pescada no forno com arroz de feijão		25,4	34,8	0,6	7,0	1,0	0,4	307,9
	Vegetariano	arroz de feijão, milho, cogumelos, couve e cenoura cozidos		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	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	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		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	sopa (sulfitos); petinga; pão (glúten)	6,6	16,6	8,4	1,9	0,2	0,3	109,6
	Prato	petinga com arroz de tomate		35,2	40,6	1,5	29,5	6,0	0,5	575,9
	Vegetariano	estufado de feijão vermelho com arroz		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.

Dia Internacional dos Monumentos e Sítios

18 de Abril





			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura com couve flor	sopa (sulfitos); rissóis de carne (glúten, ovo e soja, leite, sulfitos); seitan (glúten); pão (glúten)	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)		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	sopa (sulfitos); red-fish; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	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		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	sopa (sulfitos); massa (glúten); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	29,2	29,9	2,6	17,5	2,7	0,3	118,9
	Prato	perna de frango assada com massa espiral		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	Feriado								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
6ª-feira	Sopa	de couve flor com cenoura	sopa (sulfitos); pão (glúten)	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		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); tesourinhos (glúten, peixe, crustáceos, moluscos); massa (glúten); cuscuz (glúten); pão (glúten)	10,0	14,8	3,0	3,0	0,3	0,1	96,8
	Prato	tesourinhos com arroz de couve lombarda e cenoura		12,3	34,6	3,0	12,1	0,8	0,2	298,1
	Vegetariano	cuscuz com lentilhas, ervilhas, cenoura e milho		16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	0,2	392,7
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda 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
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	Feriado								
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
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		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 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.

Dia Internacional do Jazz

30 de Abril

