










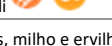




		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
<b>2ª FEIRA</b>									
SOPA	Creme de couve-flor	44	2	0	0	8	2	1	0
PRATO	Hambúrguer de bovino com esparguete 	190	17	5	1	19	18	0	0
VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa e legumes, ervilhas e esparguete 	232	6	7	0	33	25	3	0
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
<b>3ª FEIRA</b>									
SOPA	Sopa de couve repolho com cenoura	36	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Medalhões de pescada com ervas aromáticas no forno com batata e feijão verde 	122	7	4	0	13	12	2	0
VEGETARIANO	Jardineira vegetariana (Baatata, cenoura, ervilhas e soja) 	139	8	5	0	12	3	0	0
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
<b>4ª FEIRA</b>									
SOPA	Sopa de legumes	30	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Arroz de peru no forno	158	12	3	0	20	18	0	0
VEGETARIANO	Salteado de cogumelos, espinafres com arroz de ervilhas 	133	4	2	0	21	21	3	0
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
<b>5ª FEIRA</b>									
SOPA	Sopa de grão com couve lombardo	55	2	0	0	9	2	1	0
PRATO	Pescada a Gomes de Sá 	105	5	5	0	8	7	0	0
VEGETARIANO	Assado de batata, abóbora e tofu 	105	4	3	0	12	2	0	0
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Maçã cozida ou Fruta da época (3 variedades)	64/47	0/0	0/0	0/0	19/10	19/10	0/0	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
<b>6ª FEIRA</b>									
SOPA	Sopa de feijão verde com cenoura	37	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Franco corado com massa fusilli 	174	13	7	1	13	12	0	0
VEGETARIANO	Massa salteada com cogumelos, milho e ervilhas 	97	3	2	0	14	11	3	0
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1