

SEMANA DE 25 A 29 MAIO

SEGUNDA - FEIRA

Kcal

SOPA	Juliana de legumes (alho francês, cenoura, couve e feijão verde)	75
PRATO	Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,12} (carne de vaca e porco) alface, cenoura e milho	484
VEGETARIANO	Esparguete vegetariano ^{1,6} (soja fina)	450
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 1142

TERÇA - FEIRA

Kcal

SOPA	Grão com espinafres	209
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de cenoura / alface, tomate e couve roxa	419
VEGETARIANO	Chili vegetariano de feijões e soja ⁶ com arroz	465
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 1226

QUARTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Caldo verde	75
PRATO	Tirinhas de carne de porco estufadas com fusilli / alface, tomate e cenoura	554
VEGETARIANO	Strogonoff de cogumelos com tofu e massa fusilli	359
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 1121

QUINTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Feijão-verde	77
PRATO	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas e limão com arroz branco / brócolos	417
VEGETARIANO	Empadão de lentilhas	342
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 969

SEXTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Creme de curgete e alho francês	84
PRATO	Frango assado no forno com massa esparguete / alface, tomate e pepino	512
VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano com massa esparguete	379
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 1108

SEMANA DE 01 A 05 JUNHO

SEGUNDA - FEIRA

Kcal

SOPA	Lombardo com cenoura	84
PRATO	Bacalhau com natas (bacalhau, batata palha e natas) alface, cenoura e tomate	477
VEGETARIANO	Tofu com natas (tofu, batata palha e natas)	435
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 1129

TERÇA - FEIRA

Kcal

SOPA	Feijão-verde	185
PRATO	Arroz de carnes /alface, pepino e couve roxa	723
VEGETARIANO	Arroz de carnes vegan (soja grossa, cogumelos e alho francês)	201
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 1242

QUARTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Creme de cenoura	70
PRATO	Atum com ovo cozido, feijão frade, salsa e cebola picada / brócolos	616
VEGETARIANO	Salada de ovo com feijão-frade, salsa, e cebola picada	443
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66/60
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 1262/1256

QUINTA - FEIRA

Kcal

SOPA	FERIADO	76
PRATO		445
VEGETARIANO		295
SOBREMESA		66
PÃO		67

Total (Kcal) 949

SEXTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Brócolos	78
PRATO	Massinhas de peixe (red fish, maruca e pescada e massa cotovelinhos) alface, pepino e cenoura	414
VEGETARIANO	Massa guisada de grão de bico com feijão-verde e tomate	470
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 1095

SEGUNDA - FEIRA

Kcal

SOPA	Feijão-verde	77
PRATO	Salsichas com ovos mexidos e arroz branco / alface, cenoura e milho	442
VEGETARIANO	Ovos mexidos com arroz branco	321
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 ão de mistura	67

TERÇA - FEIRA

Kcal

SOPA	Creme de legumes	83
PRATO	Salada de massa fusilli tricolor com salmão (massa tricolor, salmão, milho, ervilhas e cenoura)	419
VEGETARIANO	Jardineira de legumes (ervilhas, feijão-verde, soja e espiral)	292
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

QUARTA - FEIRA

Kcal

SOPA	FERIADO	194
PRATO		416
VEGETARIANO		311
SOBREMESA		66
PÃO		67

Total (Kcal) 1054

QUINTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Abóbora com massinhas	75
PRATO	Salada russa de peixe (pescada, batata, jardineira de legumes e ovo) legumes	464
VEGETARIANO	Legumes estufados com batata	302
SOBREMESA	Fruta da época (minimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 974

SEXTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Espinafres	70
PRATO	Tirinhas de peru estufadas com esparguete / alface, tomate e cenoura	488
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com esparguete	523
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

SEMANA DE 15 A 19 JUNHO

SEGUNDA - FEIRA

Kcal

SOPA	Abóbora com espinafres	75
PRATO	Bolonhesa de atum / Alface, milho e cenoura	330
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas	183
SOBREMESA	Fruta da época (Min. 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 721

TERÇA - FEIRA

Kcal

SOPA	Canja de galinha	161
PRATO	Pá porco assada fatiada com arroz e batata frita / alface, couve roxa e pepino	603
VEGETARIANO	Estufado de grão com abóbora, espinafres e batata frita	540
SOBREMESA	Fruta da época (Min. 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 1437

QUARTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Alho francês	77
PRATO	Massinhas de peixe com delicias do mar (pescada, delicias do mar, ervilhas, cenoura e cotovelinhos)	342
VEGETARIANO	Legumes Massada de soja com legumes	183
SOBREMESA	Fruta da época (Min. 3 variedades) Pudim	66/84
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 735/753

QUINTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Couve com feijão	209
PRATO	Perna de peru estufada com arroz de ervilhas / alface, tomate e cenoura	350
VEGETARIANO	Tofu grelhado com arroz de ervilhas	259
SOBREMESA	Fruta da época (Min. 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

SEXTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Creme de alface	76
PRATO	Bacalhau à brás (bacalhau, batata palha, ovo) com azeitonas e salsa /alface, couve roxa e pepino)	404
VEGETARIANO	Legumes à brás (cenoura, alho francês, ovo)	275
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 888

SEMANA DE 22 A 26 JUNHO

SEGUNDA - FEIRA

Kcal

SOPA	Juliana	75
PRATO	Hamburguer grelhado com massa fusilli / alface, tomate e milho	359
VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano com massa fusilli	428
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 995

TERÇA - FEIRA

Kcal

SOPA	Creme de couve flor e cenoura	75
PRATO	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, ovo cozido, grão e batata) com couve	544
VEGETARIANO	Meia desfeita de ovo (ovo cozido, grão e batata) com couve	521
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 1273

QUARTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Nabiça	81
PRATO	Nuggts de frango no forno com arroz de cenoura / couve roxa, pepino e cenoura	
VEGETARIANO	Strogonoff de cogumelos e seitan ^{1,6,12} com arroz cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 214

QUINTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Caldo verde	68
PRATO	Salada de cavala (cavala, massa tricolor, milho, ervilhas e cenoura) ^{1,4} legumes	449
VEGETARIANO	Salada de ervilhas tricolor (massa tricolor, milho, ervilhas e cenoura) ¹	284
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 934

SEXTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Creme de ervilhas com coentros	94
PRATO	Arroz de aves (frango e peru) alface, tomate e cenoura	474
VEGETARIANO	Caril de grão com abóbora e espinafres com arroz branco	418
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 1119

SEMANA DE 29 JUNHO A 30 JUNHO

SEGUNDA - FEIRA

Kcal

SOPA	Creme de curgete e alho francês	84
PRATO	Empadão de atum ⁴ (arroz) alface cortada tipo juliana com milho e tomate	442
VEGETARIANO	Feijão preto estufado com tomate com arroz branco	301
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 960

TERÇA - FEIRA

Kcal

SOPA	Feijão-verde	77
PRATO	Esparguete ¹ de frango com cenoura / alface, tomate e cenoura	603
VEGETARIANO	Esparguete com natas, tofu e cogumelos ^{1,6,7,12} gratinados	366
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 1179

QUARTA - FEIRA

Kcal

SOPA		208
PRATO		319
VEGETARIANA		442
SOBREMESA		66/60
PÃO		67

Total (Kcal) 1102/1096

QUINTA - FEIRA

Kcal

SOPA		76
PRATO		496
VEGETARIANO		290
SOBREMESA		66
PÃO		67

Total (Kcal) 995

SEXTA - FEIRA

Kcal

SOPA		75
PRATO		342
VEGETARIANO		302
SOBREMESA		66
PÃO		67

Total (Kcal) 852