

4 a 8 de outubro INFANTÁRIO

Segunda			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de cenoura com galinha	152	4,1	27,7	3,6
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de cenoura	144	3,1	25,2	3,1
	Prato	Pescada cozida com arroz branco e feijão verde cozido ⁴	267	19,3	37,0	4,2
	Vegetariano	Empadão de arroz com legumes (alho francês, feijão verde e cenoura)	259	17,5	30,8	3,8
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Terça			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)

Feriado

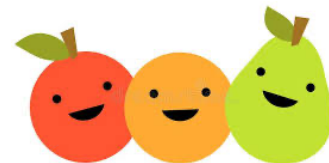
Quarta			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de Alho francês com peru	149	4,2	28,0	4,2
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de Alho francês	144	3,1	25,1	3,1
	Prato	Pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos ⁴	258	17,4	31,8	4,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura e brócolos cozidos	238	16,8	26,9	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Quinta			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de Abóbora com galinha	149	3,9	27,3	4,7
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papas Nutribén ^{1,7}	98,1	0,9	25,1	1,2
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de Abóbora	146	3,2	25,1	3,7
	Prato	Massa de frango queijo e cenoura cozida ^{1,7}	271	22,6	36,2	3,5
	Vegetariano	Massada de grão com legumes (cenoura, brócolos e alho francês)	269	21,8	32,0	3,5
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com queijo ^{1,7} / Papa Nutribén ^{1,7} /Nestum ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Sexta			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de Alface com peru	167	3,8	28,2	4,0
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Sopa de Alface	152	3,7	26,5	3,1
	Prato	Salada de pescada cozida com batata cozida, cenoura e couve-flor ⁴	355	21,5	30,5	15,8
	Vegetariano	Legumes assados (cenoura e brócolos) no forno com batata assada e feijão	312	17,4	28,4	12,4
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com bolachas ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	176,5	7,3	24,2	32,3



Legenda: VE (Kcal)- Valor energético; Prot.(g)- Proteína; HC (g) – Hidratos de Carbono; Líp.(g) - Lípidos

Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.


11 a 15 de Outubro
INFANTÁRIO

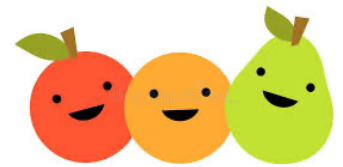
			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
Segunda						
<i>Bebés</i>	Sopa	Sopa de cenoura com galinha	152	4,1	27,7	3,6
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
<i>1 / 2 Anos</i>	Sopa	Creme de cenoura	144	3,1	25,2	3,1
	Prato	Peru estufado com cenoura e ervilhas e macarronete ^{1,3,7}	339	24,9	32,3	11,8
	Vegetariano	Guisado de grão com cenoura, ervilhas e macarronete	301	20,7	22,4	8,5
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Terça						
<i>Bebés</i>	Sopa	Sopa de feijão-verde com borrego	168	4,8	28,7	5,2
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papas Nutribén ^{1,7}	98,1	0,9	25,1	1,2
<i>1 / 2 Anos</i>	Sopa	Sopa de feijão-verde	145	3,2	25,3	3,1
	Prato	Salada de pescada com ovo, batata, cenoura e ervilhas ^{3,4}	274	20,1	36,0	6,0
	Vegetariano	Salada de feijão frade com ovo, batata, cenoura e ervilhas	258	19,4	32,0	4,2
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com queijo ^{1,7} / Papa Cerelac ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Quarta						
<i>Bebés</i>	Sopa	Sopa de Alho francês com peru	149	4,2	28,0	4,2
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
<i>1 / 2 Anos</i>	Sopa	Creme de Alho francês	144	3,1	25,1	3,1
	Prato	Frango com massa espiral e brócolos cozidos ¹	356	22,4	29,0	16,4
	Vegetariano	Legumes estufados (brócolos e cenoura) com massa espiral e grão estufado	320	18,7	21,4	14,2
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Quinta						
<i>Bebés</i>	Sopa	Sopa de Abóbora com galinha	149	3,9	27,3	4,7
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papas Nutribén ^{1,7}	98,1	0,9	25,1	1,2
<i>1 / 2 Anos</i>	Sopa	Creme de Abóbora	146	3,2	25,1	3,7
	Prato	Arroz de peixe com cenoura cozida ⁴	304	17,7	39,2	8,0
	Vegetariano	Guisado de legumes com arroz de feijão catarino	285	14,5	35,0	7,5
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com queijo ^{1,7} / Papa Nutribén ^{1,7} / Nestum ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Sexta						
<i>Bebés</i>	Sopa	Sopa de Alface com peru	167	3,8	28,2	4,0
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
<i>1 / 2 Anos</i>	Sopa	Sopa de Alface	152	3,7	26,5	3,1
	Prato	Empadão de vitela com puré de batata e feijão-verde ^{1,3,7,8}	323	25,3	32,4	9,9
	Vegetariano	Almondégas de lentilhas com puré de batata e feijão-verde	312	22,4	31,0	8,7
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com bolachas ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	176,5	7,3	24,2	32,3

Legenda: VE (Kcal)- Valor energético; Prot.(g)- Proteína; HC (g) – Hidratos de Carbono; Líp.(g) - Lípidos

Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremço; 14- Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.





18 a 22 de Outubro
INFANTÁRIO

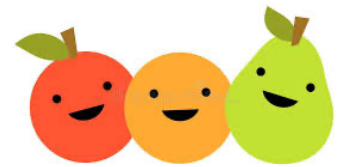
Segunda			VE(Kcal)	Prot(g)	HC(g)	Líp.(g)
Bebés	Sopa	Sopa de cenoura com galinha	152	4,1	27,7	3,6
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de cenoura	144	3,1	25,2	3,1
	Prato	Arroz de peixe (pescada) e feijão-verde ⁴	435	19,7	35,6	24,3
	Vegetariano	Arroz de feijão catarino com legumes estufados (cenoura e couve-flor)	389	17,0	32,1	22,7
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Terça			VE(Kcal)	Prot(g)	HC(g)	Líp.(g)
Bebés	Sopa	Sopa de feijão-verde com borrego	168	4,8	28,7	5,2
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papas Nutribén ^{1,7}	98,1	0,9	25,1	1,2
1 / 2 Anos	Sopa	Sopa de feijão-verde	145	3,2	25,3	3,1
	Prato	Empadão de frango picado com puré de batata e cenoura cozida ^{1,7}	256	16,3	35,8	6,3
	Vegetariano	Tortilha de batata (queijo, ervilhas e cenoura) com brócolos ⁷	358	23,2	36,2	18,5
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com queijo ^{1,7} / Papa Cerelac ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Quarta			VE(Kcal)	Prot(g)	HC(g)	Líp.(g)
Bebés	Sopa	Sopa de Alho francês com peru	149	4,2	28,0	4,2
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de Alho francês	144	3,1	25,1	3,1
	Prato	Massinha de pescada com tomate e cenoura ^{1,4}	256	16,3	35,8	6,3
	Vegetariano	Estufado de grão com tomate, espinafres e massinhas	247	14,5	30,4	5,7
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Quinta			VE(Kcal)	Prot(g)	HC(g)	Líp.(g)
Bebés	Sopa	Sopa de Abóbora com galinha	149	3,9	27,3	4,7
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papas Nutribén ^{1,7}	98,1	0,9	25,1	1,2
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de Abóbora	146	3,2	25,1	3,7
	Prato	Peru estufado com arroz branco	363	25,8	51,2	5,4
	Vegetariano	Empadão Vegetariano (cenoura e ervilhas)	324	20,7	48,7	4,3
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com queijo ^{1,7} / Papa Nutribén ^{1,7} / Nestum ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Sexta			VE(Kcal)	Prot(g)	HC(g)	Líp.(g)
Bebés	Sopa	Sopa de Alface com peru	167	3,8	28,2	4,0
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Sopa de Alface	152	3,7	26,5	3,1
	Prato	Pescada estufada simples com massa e feijão verde cozido ^{1,3,4,7}	252	18,2	35,7	3,6
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com abóbora e arroz branco e feijão verde	232	16,8	32,5	3,0
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com bolachas ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	176,5	7,3	24,2	32,3



Legenda: VE (Kcal)- Valor energético; Prot.(g)- Proteína; HC (g) – Hidratos de Carbono; Líp.(g) - Lípidos

Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.



25 a 29 de Outubro
INFANTÁRIO

			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
Segunda						
<i>Bebés</i>	Sopa	Sopa de cenoura com galinha	152	4,1	27,7	3,6
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de logurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de cenoura	144	3,1	25,2	3,1
	Prato	Carne de vitela estufada com massinhas e brócolos cozidos ¹	344	25,1	33,3	11,8
	Vegetariano	Guisado de grão e legumes (cenoura e feijão verde) com massinhas ¹	106	16,0	21,2	8,2
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	logurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de logurte com fruta batida ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Terça						
<i>Bebés</i>	Sopa	Sopa de feijão-verde com borrego	168	4,8	28,7	5,2
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papas Nutribén ^{1,7}	98,1	0,9	25,1	1,2
1 / 2 Anos	Sopa	Sopa de feijão-verde	145	3,2	25,3	3,1
	Prato	Pescada cozida com batata cozida e couve flor ⁴	270	20,2	36,2	4,5
	Vegetariano	Legumes assados (brócolos e cenoura) e feijão branco, no forno com batata assada	103	13,5	22,6	2,8
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	logurte com pão com queijo ^{1,7} / Papa Cerelac ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Quarta						
<i>Bebés</i>	Sopa	Sopa de Alho francês com peru	149	4,2	28,0	4,2
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de Alho francês	144	3,1	25,1	3,1
	Prato	Peru assado no forno com arroz branco e cenoura	219	12,3	31,8	4,3
	Vegetariano	Guisado de Legumes (couve-flor e cenoura) e Lentilhas com arroz branco	129	9,7	22,0	3,2
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	logurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de logurte com fruta batida ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Quinta						
<i>Bebés</i>	Sopa	Sopa de Abóbora com galinha	149	3,9	27,3	4,7
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papas Nutribén ^{1,7}	98,1	0,9	25,1	1,2
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de Abóbora	146	3,2	25,1	3,7
	Prato	Lacinhos com pescada cozida com cenoura e feijão-verde cozidos ^{1,4}	271	22,6	36,2	3,5
	Vegetariano	Lacinhos com Feijão catarino, cenoura e feijão verde cozidos ¹	117	19,8	26,3	2,1
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	logurte com pão com queijo ^{1,7} / Papa Nutribén ^{1,7} /Nestum ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Sexta						
<i>Bebés</i>	Sopa	Sopa de Alface com peru	167	3,8	28,2	4,0
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Sopa de Alface	152	3,7	26,5	3,1
	Prato	Arroz de frango estufado com ervilhas e cenoura ³	355	21,5	30,5	15,8
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes estufados (brócolos e cenoura)	127	17,2	21,4	4,2
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	logurte com bolachas ^{1,7} / Papa de logurte com fruta batida ^{1,7}	176,5	7,3	24,2	32,3



Legenda: VE (Kcal)- Valor energético; Prot.(g)- Proteína; HC (g) – Hidratos de Carbono; Líp.(g) - Lípidos

Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.