



2 a 5 de Novembro

PRÉ-ESCOLAR

Feriado

Segunda

Terça

		VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Sopa	Sopa de Feijão Verde	161	3,7	28,6	3,2
Prato	Rancho de vitela com macarronete, grão, cenoura e espinafres ^{1,3,7}	269	23,8	29,1	6,0
Vegetariano	Rancho Vegetariano (macarronete, grão, cenoura e espinafres)	248	18,0	29,1	5,0
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	Leite com pão com queijo ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2

Quarta

		VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Sopa	Creme de Alho Francês	143	3,0	25,1	3,1
Prato	Pescada no forno com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	479	20,9	39,5	25,8
Vegetariano	Batatas e legumes assados (brócolos e feijão branco e cenoura) no forno	198	10,0	31,5	4,0
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	logurte com pão com manteiga ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2

Quinta

		VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Sopa	Creme de Abóbora	152	3,7	26,5	3,1
Prato	Perú estufado com esparguete e salada de alface ^{1,3,7}	414	29,3	34,4	17,3
Vegetariano	Estufado de lentilhas com abóbora e brócolos com arroz de cenoura	389	21,3	32,2	15,0
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	Leite com pão com queijo ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2

Sexta

		VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Sopa	Creme de Alface	146	3,2	25,1	3,7
Prato	Arroz de peixe (pescada) com coentros salada de cenoura ⁴	127	19,9	1,6	4,6
Vegetariano	Massinha com abóbora estufada com coentros, brócolos e grão	207	12,9	1,6	4,0
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	logurte com bolachas ^{1,7}	61	0,2	14,5	0,5

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.





8 a 12 de Novembro

PRÉ-ESCOLAR

		VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Segunda					
Sopa	Creme de Cenoura	144	3,1	25,2	3,1
Prato	Peru estufado com esparguete, cenoura ripada e salada de alface ^{1,3,7,14}	377	30,8	29,3	14,8
Vegetariano	Legumes estufados (brócolos e cenoura com esparguete e feijão estufado com tomate)	339	22,4	28,7	11,8
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	logurte com pão com marmelada ^{1,3,7}	311,9	9,8	36,2	6,3
Terça					
Sopa	Sopa de Feijão Verde	144	3,1	25,1	3,1
Prato	Douradinhos com arroz de tomate e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	314	6,8	40,1	13,4
Vegetariano	Panadinhos de grão com arroz de tomate e brócolos cozidos	368	19,8	31,4	12,0
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	Leite com pão com queijo ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Quarta					
Sopa	Creme de Alho Francês	145	3,3	25,1	3,2
Prato	Massa Lacinhos com frango com ervilhas e cenoura ^{1,3,7}	280	21,6	33,3	6,4
Vegetariano	Massa Vegetariana (ervilhas, cenoura e massa)	199	10,5	30,7	3,8
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	logurte com pão com manteiga ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Quinta					
Sopa	Creme de abóbora com feijão catarino	146	3,2	25,1	3,7
Prato	Pescada cozida no forno com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	289	18,4	38,9	6,1
Vegetariano	Estufado de feijão com arroz de cenoura e couve-flor cozida	267	14,5	32,7	5,8
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	Leite com pão com queijo ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Sexta					
Sopa	Creme de Alface	145	3,2	25,3	3,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (peru e porco) com salada de alface ^{1,3,7,12,14}	336	20,2	29,4	14,9
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface	347	18,2	25,7	14,0
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	logurte com bolachas ^{1,7}	61	0,2	14,5	0,5

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 rijas; 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.





15 a 19 de Novembro

PRÉ-ESCOLAR

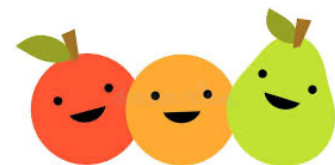
		VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Segunda					
Sopa	Creme de Cenoura	144	3,1	25,2	3,1
Prato	Massa de peixe (com pescada) com cenoura ralada e salada de alface 1,3,4,7	272	17,9	32,5	7,4
Vegetariano	Legumes estufados (brócolos e cenoura) com massa e feijão catarino	245	16,0	28,4	6,4
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	logurte com pão com marmelada ^{1,3,7}	311,9	9,8	36,2	6,3
Terça					
Sopa	Sopa de Feijão Verde	144	3,2	25,1	3,1
Prato	Hambúrgueres de vitela com arroz de cenoura e salada de alface 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	354	22,3	28,5	16,4
Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto com arroz de cenoura e salada de alface	322	18,0	22,4	14,2
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	Leite com pão com queijo ^{1,7}	61	0,2	14,5	0,5
Quarta					
Sopa	Creme de Alho Francês	145	3,2	25,3	3,1
Prato	Empadão de pescada com puré rosado (batata e cenoura) e brócolos cozidos ^{1,3,4,5,6,7,8,11}	356	20,0	41,8	11,5
Vegetariano	Empadão rosado de lentilhas e legumes (brócolos, cenoura e alho francês picados)	322	18,4	39,0	11,1
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	logurte com pão com manteiga ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Quinta					
Sopa	Creme de Abóbora	145	3,3	25,3	3,1
Prato	Frango estufado com massinhas e feijão verde ^{1,3,7}	301	22,0	33,4	8,4
Vegetariano	Guisado de grão com massinhas e feijão verde e cenoura	299	21,7	32,4	6,2
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	Leite com pão com queijo ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Sexta					
Sopa	Creme de Alface	146	3,2	25,1	3,7
Prato	Arroz de peixe (pescada) com salada de alface ⁴	271	21,9	32,4	5,5
Vegetariano	Legumes estufados (couve-flor e feijão verde) com arroz com salada de alface	269	19,4	30,4	4,2
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	logurte com bolachas ^{1,7}	61	0,2	14,5	0,5

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 rijas; 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.



22 a 26 de Novembro

PRÉ-ESCOLAR

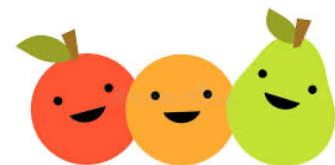
		VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Segunda					
Sopa	Creme de Cenoura	143	3,0	25,1	3,1
Prato	Perú estufado com puré de batata e salada de alface e tomate	303	16,0	32,4	11,7
Vegetariano	Empadão de Alho francês e cenoura e lentilhas, com salada de alface	287	15,7	30,4	9,7
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	logurte com pão com marmelada ^{1,3,7}	311,9	9,8	36,2	6,3
Terça					
Sopa	Sopa de Feijão Verde	144	3,2	25,1	3,1
Prato	Empadão de Atum (arroz) com brócolos ⁴	272	17,8	35,9	6,8
Vegetariano	Estufado de Legumes (cenoura e ervilhas) com arroz de manteiga e brócolos cozidos				
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	Leite com pão com queijo ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Quarta					
Sopa	Creme de Alho Francês	146	3,2	25,1	3,7
Prato	Carne de vaca estufada com macarrão e cenoura e salada de alface ^{1,3,7,12,14}	269	23,8	29,1	6,0
Vegetariano	Estufado de Feijão catarino com espinafres, cenoura e macarrão	262	18,7	32,1	4,0
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	logurte com pão com manteiga ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Quinta					
Sopa	Creme de abóbora	144	3,1	25,2	3,1
Prato	Salada de peixe com ovo, batata, cenoura e brócolos cozidos ^{3,4}	259	21,1	39,0	1,5
Vegetariano	Salada de feijão-frade com ovo, batata, cenoura e brócolos	258	20,7	25,4	5,2
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	Leite com pão com queijo ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Sexta					
Sopa	Creme de Alface	148	3,6	25,7	3,2
Prato	Frango estufado com macarronete e mix de legumes (cenoura, ervilhas e milho) cozidos ^{1,3,7}	417	29,7	34,7	17,3
Vegetariano	Estufado de Grão com macarronete e legumes	237	17,8	25,0	12,1
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	logurte com bolachas ^{1,7}	61	0,2	14,5	0,5

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.





29 de Novembro a 3 de Dezembro

PRÉ-ESCOLAR

		VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Segunda					
Sopa	Creme de Cenoura	144	3,1	25,1	3,1
Prato	Pescada cozida, batata cozida, feijão verde e cenoura cozida ⁴	267	19,3	37,0	4,2
Vegetariano	Empadão de arroz com legumes (alho francês, feijão catarino e cenoura)	259	17,5	30,8	3,8
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	logurte com pão com marmelada ^{1,3,7}	311,9	9,8	36,2	6,3
Terça					
Sopa	Sopa de Feijão Verde	146	3,2	25,1	3,7
Prato	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface ^{1,3,7,8}	295	21,7	32,1	8,4
Vegetariano	Bolonhesa Vegetariana (lentilhas, feijão verde e cenoura) e salada de alface	238	16,8	26,9	4,0
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	Leite com pão com queijo ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
		VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Quarta	Feriado				
		VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Quinta					
Sopa	Creme de Abóbora	144	3,1	25,2	3,1
Prato	Massa de frango gratinada (sem natas)no forno com queijo com salada de tomate e cenoura ^{1,3,7}	404	22,9	41,2	15,8
Vegetariano	Legumes salteados (alho francês e brócolos) com massa espiral e estufado de feijão	269	21,8	32,0	3,5
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	Leite com pão com queijo ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
		VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Sexta					
Sopa	Creme de Alface	145	3,3	25,3	3,1
Prato	Salada de Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor ⁴	251	16,2	33,8	5,2
Vegetariano	Legumes assados (couve-flor, cenoura) e Lentilhas no forno com batata assada	269	21,8	32,0	3,5
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	logurte com bolachas ^{1,7}	61	0,2	14,5	0,5

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 Alergénios: 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.