



## 10 a 14 de Janeiro

### PRÉ-ESCOLAR

		VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
<b>Segunda</b>					
Sopa	Creme de Cenoura	145	3,2	25,3	3,1
Prato	Pescada cozida com molho de tomate e cenoura com arroz e feijão verde cozidos <sup>4</sup>	320	21,2	35,6	10,8
Vegetariano	Guisado de legumes (couve-flor e cenoura) e feijão com arroz branco	312	18,7	32,0	8,7
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	logurte com pão com marmelada <sup>1,3,7</sup>	311,9	9,8	36,2	6,3
<b>Terça</b>					
Sopa	Sopa de Feijão Verde				
Prato	Rancho de vitela com macarronete, grão, cenoura e espinafres <sup>1,3,7</sup>	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 <sup>1,7</sup>	165	3,4	30,5	3,2
<b>Quarta</b>					
Sopa	Creme de Alho Francês	143	3,0	25,1	3,1
Prato	Pescada no forno com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup>	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 <sup>1,7</sup>	165	3,4	30,5	3,2
<b>Quinta</b>					
Sopa	Creme de Abóbora	152	3,7	26,5	3,1
Prato	Perú estufado com esparguete e salada de alface <sup>1,3,7</sup>	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 <sup>1,7</sup>	165	3,4	30,5	3,2
<b>Sexta</b>					
Sopa	Creme de Alface	146	3,2	25,1	3,7
Prato	Arroz de peixe (pescada) com coentros salada de cenoura <sup>4</sup>	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 <sup>1,7</sup>	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.




**17 a 21 de Janeiro**  
**PRÉ-ESCOLAR**

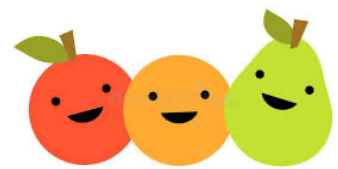
		VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
<b>Segunda</b>					
Sopa	Creme de Cenoura	144	3,1	25,2	3,1
Prato	Peru estufado com esparguete, cenoura ripada e salada de alface <sup>1,3,7,14</sup>	377	30,8	29,3	14,8
Vegetariano	Legumes estufados (brócolos e cenoura com esparguete e feijão estufado com tomate)	339	22,4	28,7	11,8
Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
Lanche	iogurte com pão com marmelada <sup>1,3,7</sup>	311,9	9,8	36,2	6,3
<b>Terça</b>					
Sopa	Sopa de Feijão Verde	144	3,1	25,1	3,1
Prato	Douradinhos com arroz de tomate e salada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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 <sup>1,7</sup>	165	3,4	30,5	3,2
<b>Quarta</b>					
Sopa	Creme de Alho Francês	145	3,3	25,1	3,2
Prato	Massa Lacinhos com frango com ervilhas e cenoura <sup>1,3,7</sup>	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	iogurte com pão com manteiga <sup>1,7</sup>	165	3,4	30,5	3,2
<b>Quinta</b>					
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 <sup>4</sup>	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 <sup>1,7</sup>	165	3,4	30,5	3,2
<b>Sexta</b>					
Sopa	Creme de Alface	145	3,2	25,3	3,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (vitela) com salada de alface <sup>1,3,7,12,14</sup>	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	iogurte com bolachas <sup>1,7</sup>	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.




**24 a 28 de Janeiro**  
**PRÉ-ESCOLAR**

		VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
<b>Segunda</b>					
Sopa	Creme de Cenoura	144	3,1	25,2	3,1
Prato	Massa de peixe (com pescada) com cenoura ralada e salada de alface <sup>1,3,4,7</sup>	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 <sup>1,3,7</sup>	311,9	9,8	36,2	6,3
<b>Terça</b>					
Sopa	Sopa de Feijão Verde	144	3,2	25,1	3,1
Prato	Hambúrgueres de vitela com arroz de cenoura e salada de alface <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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 <sup>1,7</sup>	61	0,2	14,5	0,5
<b>Quarta</b>					
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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11</sup>	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 <sup>1,7</sup>	165	3,4	30,5	3,2
<b>Quinta</b>					
Sopa	Creme de Abóbora	145	3,3	25,3	3,1
Prato	Frango estufado com massinhas e feijão verde <sup>1,3,7</sup>	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 <sup>1,7</sup>	165	3,4	30,5	3,2
<b>Sexta</b>					
Sopa	Creme de Alface	146	3,2	25,1	3,7
Prato	Arroz de peixe (pescada) com salada de alface <sup>4</sup>	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 <sup>1,7</sup>	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.

