

DATA: 01 A 05 DE JULHO de 2024

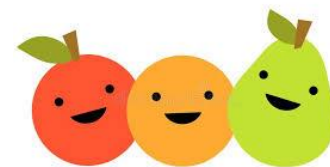
8	Segunda		VE(Kcal)	Prot(g)	HC(g)	Líp.(g)
Bebés	Sopa	Sopa de cenoura com galinha	152	4,1	27,7	3,6
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de logurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de cenoura	144	3,1	25,2	3,1
	Prato	Arroz de peixe (pescada) e courgetes 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	logurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de logurte 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	Macarrão com frango 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	leite 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	Pescada estufada simples com batata, milho e cenoura cozido ^{1,3,4,7}	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	logurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de logurte 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	Sopa de Abóbora	145	3,3	25,3	3,1
	Prato	Peru estufado com arroz branco e ervilhas	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	leite 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 com cotovelinhos e cenoura ^{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	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.





DATA 8 A 12 de JULHO de 2024 INFANTÁRIO

1			VE	Prot.	HC	Líp.
Segunda			(kcal)	(g)	(g)	(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	Carne de vitela estufada com esparguete 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	iogurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Terça			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(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	Pescada cozida com batata cozida e corvetes 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	leite com pão com queijo ^{1,7} / Papa Cerelac ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Quarta			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(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	Peru assado no forno com arroz 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	iogurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Quinta			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(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	Sopa de Abóbora	145	3,3	25,3	3,1
	Prato	Massinhas com pescada cozida, com cenoura e ervilhas ^{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	leite com pão com queijo ^{1,7} / Papa Nutribén ^{1,7} / Nestum ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Sexta			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(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	Carne de vitela estufada com massinhas e milho cozido ¹	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	

DATA: 15 A 19 DE JULHO 2024

INFANTÁRIO

**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.



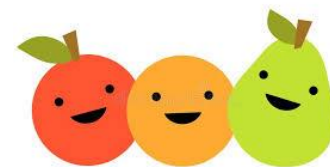
			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
2						
Segunda						
<i>Bebés</i>	Sopa	Sopa de cenoura com galinha	152	4,1	27,7	3,6
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
<i>1 / 2 Anos</i>	Sopa	Creme de cenoura	144	3,1	25,2	3,1
	Prato	Pescada cozida com molho de tomate com arroz e brócolos cozidos	320	21,2	35,6	10,8
	Vegetariano	Guisado de legumes (brócolos e alho francês) e feijão com arroz branco	312	18,7	32,0	8,7
	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						
<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	Rancho de vitela com macarronete, grão e cenoura	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} / Papa Cerelac ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
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	Pescada no forno com batata e brócolos cozidos	219	12,3	31,8	4,3
	Vegetariano	Batatas e legumes (brócolos, cenoura, pimento) assados no forno e feijão estufado	198	10,0	31,5	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						
<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	Peru estufado com esparguete e courgetes ^{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} / 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
<i>1 / 2 Anos</i>	Sopa	Sopa de Alface	152	3,7	26,5	3,1
	Prato	Arroz de peixe (pescada) e cenoura cozida	227	19,9	1,6	4,6
	Vegetariano	Arroz com abóbora estufada com brócolos com grão de tomatada	207	12,9	1,6	4,0
	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.





DATA: 22 A 26 de Julho de 2024

INFANTÁRIO

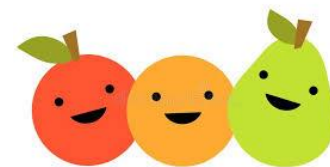
			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
3	Segunda					
<i>Bebés</i>	Sopa	Sopa de cenoura com galinha	152	4,1	27,7	3,6
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de cenoura	144	3,1	25,2	3,1
	Prato	Peru estufado com macarrão e milho cozido ^{1,3,7}	344	25,1	33,3	11,8
	Vegetariano	Legumes estufados com feijão e esparguete e cenoura cozida	339	22,4	28,7	11,8
	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	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
<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	Douradinhos com arroz de tomate e brócolos cozidos /Arroz de peixe sem tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	370	20,2	36,2	14,5
	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} / Papa Cerelac ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Quarta			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
<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	Jardineira de Frango (ervilhas, cenoura)	219	12,3	31,8	4,3
	Vegetariano	Jardineira Vegetariana (com ervilhas)	199	10,5	30,7	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
Quinta			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
<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	Sopa de curgete	145	3,3	25,3	3,1
	Prato	Pescada cozida com arroz de cenoura e cougetes cozidas ⁴	289	18,4	38,9	6,1
	Vegetariano	Estufado de feijão branco com arroz de cenoura e brócolos cozidos	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} / Papa Nutribén ^{1,7} /Nestum ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Sexta			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
<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	Esparguete à Bolonhesa (vitela) com cenouras cozidas ¹	355	21,5	30,5	15,8
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com feijão-verde cozido	347	18,2	25,7	14,0
	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- Tremeço; 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.





DATA 29 de julho a 02 de Agosto de 2024

INFANTÁRIO

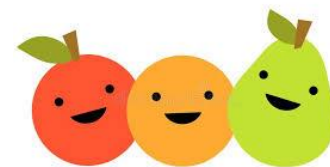
			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
4						
Segunda						
<i>Bebés</i>	Sopa	Sopa de cenoura com galinha	152	4,1	27,7	3,6
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ⁷	96,2	0,4	22,6	0,8
<i>1 / 2 Anos</i>	Sopa	Creme de cenoura	144	3,1	25,2	3,1
	Prato	Massa cotovelinhos com pescada e cenoura cozida ^{1,4}	272	17,9	32,5	7,4
	Vegetariano	Legumes estufados (cenoura, alho-francês e feijão verde) com massa e grão	245	16,0	28,4	6,4
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	logurte 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	Hambúrgueres (vitela) com arroz branco e brócolos cozidos	354	22,3	28,5	16,4
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão com arroz branco e brócolos cozidos	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} / 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	Pescada com batata, cenoura e milho cozido ^{1,3,4,7,8}	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} / 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	Sopa de Curgete	145	3,3	25,3	3,1
	Prato	Frango estufado com massa penne e ervilhas ¹	301	22,0	33,4	8,4
	Vegetariano	Guisado de grão com massa penne e feijão verde	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} / 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	Arroz de peixe (pescada) com cenoura cozida ⁴	271	21,9	32,4	5,5
	Vegetariano	Legumes estufados (cenoura, couve-flor e feijão verde)com arroz de lentilhas	269	19,4	30,4	4,2
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	logurte 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.





DATA 05 a 09 de Agosto de 2024

INFANTÁRIO

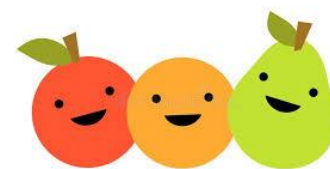
			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
5	Segunda					
Bebés	Sopa	Sopa de cenoura com galinha	152	4,1	27,7	3,6
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de cenoura	144	3,1	25,2	3,1
	Prato	Peru estufado com massa fassili e ervilhas cozidas ^{1,3,7}	303	16,0	32,4	11,7
	Vegetariano	Empadão de Alho francês, lentilhas e cenoura e feijão-verde cozido	287	15,7	30,4	9,7
	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	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(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	Pescada no forno com arroz branco e brócolos ⁴	270	20,2	36,2	4,5
	Vegetariano	Estufado de Legumes com arroz de feijão catarino	262	18,7	32,1	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	Leite com pão com queijo ^{1,7} / Papa Cerelac ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Quarta			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(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	Carne de vaca estufada com macarrão e cenoura cozida ¹	269	23,8	29,1	6,0
	Vegetariano	Estufado de Feijão branco com espinafres, cenoura e macarrão	258	20,7	25,4	5,2
	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			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(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	Sopa de Curgete	145	3,3	25,3	3,1
	Prato	Salada de pescada com batata, cenoura e courgetes ^{3,4}	259	21,6	39,2	1,5
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com ovo, batata, cenoura e brócolos ⁴	231	18,7	33,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	Leite com pão com queijo ^{1,7} / Papa Nutribén ^{1,7} /Nestum ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Sexta			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(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	Frango estufado com arroz e mix de legumes (cenoura, ervilhas e milho) ^{1,3,7}	245	18,5	27,5	13,8
	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	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 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- Tremço; 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.





DATA: 12 a 16 de Agosto de 2024

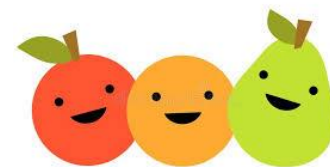
6			VE	Prot.	HC	Líp.
Segunda			(kcal)	(g)	(g)	(g)
<i>Bebés</i>	Sopa	Sopa de cenoura com galinha	152	4,1	27,7	3,6
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de cenoura	144	3,1	25,2	3,1
	Prato	Pescada cozida com arroz branco e ervilhas cozidas 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	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
<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	Esparguete à Bolonhesa com cenoura ^{1,3,7,8}	295	21,7	32,1	8,4
	Vegetariano	Bolonhesa Vegetariana (lentilhas, feijão-verde e cenoura)	278	19,8	25,9	7,2
	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			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
<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	Pescada no forno com arroz 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	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
<i>Bebés</i>	Sopa					
	Sobremesa					
	Lanche					
1 / 2 Anos	Prato	FERIADO				
	Vegetariano					
	Sobremesa					
	Lanche					
Sexta			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
<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
1 / 2 Anos	Sopa	Sopa de Alface	152	3,7	26,5	3,1
	Prato	Salada de pescada cozida com batata cozida, cenoura e corvetes 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.



DATA: 19 a 23 de Agosto de 2024

INFANTÁRIO

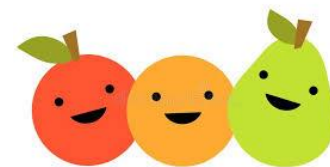
			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
7	Segunda					
<i>Bebés</i>	Sopa	Sopa de cenoura com galinha	152	4,1	27,7	3,6
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de cenoura	144	3,1	25,2	3,1
	Prato	Peru estufado com cenoura, milho 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			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
<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	Salada de pescada com batata, cenoura e brócolos ^{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			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
<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	Frango com massa espiral e courgetes 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			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
<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	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			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
<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
1 / 2 Anos	Sopa	Sopa de Alface	152	3,7	26,5	3,1
	Prato	Cotovelinhos com carne picada de vitela e ervilhas ^{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- Tremoço; 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.





DATA: 26 a 30 de Agosto de 2024

INFANTÁRIO

8			VE(Kcal)	Prot(g)	HC(g)	Líp.(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	Arroz de peixe (pescada) e courgetes 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					
<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	Macarrão com frango 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	leite 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	Pescada estufada simples com batata, milho e cenoura cozida ^{1,3,4,7}	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						
<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	Sopa de Abóbora	145	3,3	25,3	3,1
	Prato	Peru estufado com arroz branco e ervilhas	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	leite 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
<i>1 / 2 Anos</i>	Sopa	Sopa de Alface	152	3,7	26,5	3,1
	Prato	Pescada com cotovelinhos e cenoura ^{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- Tremeço; 14- Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.

