



3 a 7 de Maio
REFEITÓRIO DO 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.





10 a 14 de Maio
REFEITÓRIO DO 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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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 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.





17 a 21 de Maio
REFEITÓRIO DO INFANTÁRIO

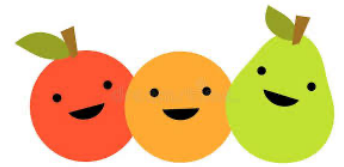
			VE	Prot.	HC	Líp.
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
Segunda						
<i>Bebés</i>	Sopa	Sopa de cenoura com galinha	152	4,1	27,7	3,6
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
<i>1 / 2 Anos</i>	Sopa	Creme de cenoura	144	3,1	25,2	3,1
	Prato	Pescada cozida 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	iogurte 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 feijão verde ^{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	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 ^{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 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.





24 a 28 de Maio
REFEITÓRIO DO INFANTÁRIO

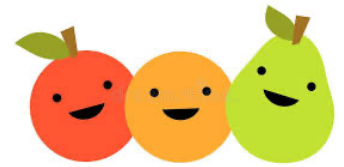
Segunda			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de cenoura com galinha	152	4,1	27,7	3,6
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de cenoura	144	3,1	25,2	3,1
	Prato	Peru estufado com esparguete e cenoura cozida ^{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 (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	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 (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	Jardineira de Frango	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 (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 com Feijão Catarino	146	3,2	25,1	3,7
	Prato	Pescada cozida com arroz de cenoura e brócolos cozidos 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	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	Esparguete à Bolonhesa (vitela) com feijão-verde cozido 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.



31 de Maio a 4 de Junho
REFEITÓRIO DO 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 ⁷	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de cenoura	144	3,1	25,2	3,1
	Prato	Massa de peixe (pescada) com 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	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	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	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	Empadão de Pescada com puré rosado (batata e cenoura) e couve flor cozida ^{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	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)
FERIADO						
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	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	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- Tremçoço; 14- Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.