



Segunda

| | | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Líp. (g) |
|-------------|---|--------------|--------------|-----------|-------------|
| Sopa | Creme de Cenoura | 180 | 5,7 | 31,1 | 3,4 |
| Prato | Arroz de Pescada e feijão-verde cozido ⁴ | 435 | 19,7 | 35,6 | 24,3 |
| Vegetariano | Arroz de feijão catarino com legumes esufados (feijão verde, cenoura) | 389 | 17,0 | 32,1 | 22,7 |
| 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

| | | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Líp. (g) |
|-------------|---|--------------|--------------|-----------|-------------|
| Sopa | Sopa de Feijão Verde | 145 | 3,2 | 25,3 | 3,1 |
| Prato | Empadão de frango com puré de batata com salada mista | 339 | 24,9 | 32,3 | 11,8 |
| Vegetariano | Tortilha de batata (queijo, ervilhas e cenoura) com salada mista ⁷ | 389 | 17,0 | 32,1 | 22,7 |
| 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 | 144 | 3,1 | 25,1 | 3,1 |
| Prato | Massinha de Pescada com tomate, coentros e cenoura ^{1,3,4,7} | 256 | 16,4 | 32,4 | 6,3 |
| Vegetariano | Estufado de grão com tomate, espinafres e massinhas | 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} | 165 | 3,4 | 30,5 | 3,2 |

Quinta

| | | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Líp. (g) |
|-------------|---|--------------|--------------|-----------|-------------|
| Sopa | Creme de Abóbora | 146 | 3,2 | 25,1 | 3,7 |
| Prato | Peru estufado com arroz branco ^{1,3,7,8} | 363 | 25,8 | 51,2 | 5,4 |
| Vegetariano | Empadão Vegetariano (ervilhas e cenoura) | 389 | 17,0 | 32,1 | 22,7 |
| 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 | 145 | 3,3 | 25,3 | 3,1 |
| Prato | Cotovelinhos de Pescada com tomate e coentros e salada de alface ^{1,3,4,7} | 252 | 18,2 | 35,7 | 3,6 |
| Vegetariano | Lentilhas estufadas com abóbora e arroz branco e feijão verde | 389 | 17,0 | 32,1 | 22,7 |
| 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.





| | | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Líp. (g) |
|----------------|---|--------------|--------------|-----------|-------------|
| Segunda | | | | | |
| Sopa | Creme de Cenoura | 144 | 3,1 | 25,2 | 3,1 |
| Prato | Carne de vitela estufada com massinhas e cenoura cozida e salada ^{1,3,7} | 344 | 25,1 | 33,3 | 11,8 |
| Vegetariano | Guisado de grão e legumes (cenoura e feijão verde) com massinhas | 106 | 16,0 | 21,2 | 8,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 41 | 1,1 | 8,6 | 0,2 |
| Lanche | iogurte com pão com marmelada ^{1,3,7} | 311,9 | 9,8 | 36,2 | 6,3 |
| Terça | | | | | |
| 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 | Leite com pão com queijo ^{1,7} | 165 | 3,4 | 30,5 | 3,2 |
| Quarta | | | | | |
| Sopa | Creme de Alho Francês | 144 | 3,1 | 25,1 | 3,1 |
| Prato | Lombo de porco assado no forno com arroz branco e salada de alface | 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} | 165 | 3,4 | 30,5 | 3,2 |
| Quinta | | | | | |
| Sopa | Creme de Abóbora | 146 | 3,2 | 25,1 | 3,7 |
| Prato | Lacinhos com Atum e salada de cenoura e tomate ⁴ | 271 | 22,6 | 36,2 | 3,5 |
| Vegetariano | Lacinhos com Feijão catarino, cenoura e feijão verde cozidos | 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} | 238,3 | 15,3 | 30,5 | 5,7 |
| Sexta | | | | | |
| Sopa | Creme de Alface | 152 | 3,7 | 26,5 | 3,1 |
| Prato | Arroz de frango estufado com salada de alface e tomate 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} | 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 Maio
PRÉ-ESCOLAR

Segunda

| | | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Líp. (g) |
|-------------|--|--------------|--------------|-----------|-------------|
| 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 ⁴ | 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 ^{1,3,7} | 311,9 | 9,8 | 36,2 | 6,3 |

Terça

| | | | | | |
|-------------|---|-----|------|------|-----|
| Sopa | Sopa de Feijão Verde | | | | |
| 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.




24 a 28 de Maio
 PRÉ-ESCOLAR
Segunda

| | | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Líp. (g) |
|-------------|---|--------------|--------------|-----------|-------------|
| 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

| | | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Líp. (g) |
|-------------|--|--------------|--------------|-----------|-------------|
| 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

| | | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Líp. (g) |
|-------------|---|--------------|--------------|-----------|-------------|
| 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

| | | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Líp. (g) |
|-------------|---|--------------|--------------|-----------|-------------|
| 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

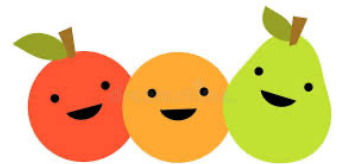
| | | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Líp. (g) |
|-------------|---|--------------|--------------|-----------|-------------|
| Sopa | Creme de Alface | 145 | 3,2 | 25,3 | 3,1 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa (peru e porco) com salada de alface ^{1,3,7,12,14} | 336 | 20,2 | 29,4 | 14,9 |
| Vegetariano | 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 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.





31 de Maio a 4 de Junho PRÉ-ESCOLAR

Segunda

| | | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Líp. (g) |
|-------------|---|--------------|--------------|-----------|-------------|
| 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

| | | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Líp. (g) |
|-------------|--|--------------|--------------|-----------|-------------|
| 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

| | | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Líp. (g) |
|-------------|--|--------------|--------------|-----------|-------------|
| 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 |

FERIADO

Quinta

| | | 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 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 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.