

		Alerg.	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hid. Carbono (g)	Gorduras (g)	Fibra (g)
Segunda								
SOPA	SOPA DE CURGETE		375,8	89,5	2,5	12,6	3,2	0,3
PRATO	QUICHE COM CENOURA E MILHO	(1,3,7)	722,4	172,1	23,5	2,0	7,9	0,4
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE TOMATE		604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
LEGUMES	CENOURA, FEIJÃO VERDE E MILHO		575,2	137,4	3,3	20,9	4,3	0,3
LEGUMES	SALADA DE ALFACE COM TOMATE		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS	(7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2
Terça								
SOPA	CREME DE ALHO FRANCÊS (com couve-flor na base da sopa)		399,3	95,2	2,6	13,7	3,3	0,3
PRATO	SOLHA COM MOLHO DE LARANJA	(4)	721,1	171,8	25,4	6,7	5,2	0,6
ACOMPANHAMENTO	COUSCOUS	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
ACOMPANHAMENTO	BATATA CORADA		858,9	205,0	5,0	38,4	3,0	0,2
LEGUMES	ESPINAFRES SALTEADOS		247,9	60,0	3,9	1,2	4,3	0,8
LEGUMES	SALADA DE ALFACE COM TOMATE		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
SOBREMESA	MOUSSE DE CHOCOLATE	(3,7,8)	1718,6	411,5	4,3	18,2	35,3	0,1
Quarta								
SOPA	CREME DE LEGUMES		403,8	95,9	2,8	13,8	3,3	0,3
PRATO	BOLONHESA		722,4	172,1	23,5	2,0	7,9	0,4
ACOMPANHAMENTO	ESPARGUETE	(1,3,7)	604,8	144,4	5,6	27,0	1,2	0,2
ALTERNATIVA	ARROZ BRANCO		645,2	137,4	3,3	20,9	4,3	0,3
LEGUMES	COUVE CORAÇÃO SALTEADA		243,6	129,9	3,3	24,6	1,7	0,0
LEGUMES	SALADA DE CENOURA COM PIMENTO		42,7	10,1	0,5	1,9	0,1	0,0
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
Quinta								
SOPA	SOPA DE GRÃO DE BICO COM ESPINAFRES		947,8	226,3	10,4	33,2	5,5	0,4
PRATO	FILETES DE PESCADA DOURADOS	(1,3,4,5,6)	941,9	225,1	25,0	0,0	13,9	0,6
ACOMPANHAMENTO	ARROZ DE FEIJÃO		1021,1	243,8	7,6	44,3	3,5	0,2
ACOMPANHAMENTO	PURÊ DE BATATA COM CENOURA	(3,5,6,7)	1602,0	382,6	6,4	42,0	20,6	1,0
LEGUMES	FEIJÃO VERDE		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LEGUMES	SALADA DE TOMATE COM PEPINO		53,9	12,7	0,7	1,9	0,3	0,0
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0
SOBREMESA	GELATINAS (VÁRIAS)	(7)	371,3	88,8	5,1	12,6	2,0	0,2
Sexta								
SOPA	CREME DE ABÓBORA		379,2	90,1	2,3	13,3	3,2	0,3
PRATO	STROGONOFF DE FRANGO		1226,5	293,5	38,6	1,3	14,8	0,5
ACOMPANHAMENTO	BATATA FRITA	(5,6)	1116,9	266,6	5,0	38,4	9,9	0,2
ACOMPANHAMENTO	MACARRÃO		839,9	200,2	4,1	37,7	3,3	0,3
LEGUMES	BRÓCOLOS		50,4	12,2	1,5	0,7	0,4	0,0
LEGUMES	SALADA DE ALFACE COM TOMATE		47,0	11,2	0,9	1,6	0,2	0,0
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA		404,6	96,9	0,3	22,8	0,9	0,0



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.