

Creche, Pré-Escolar e CATL



2ª Feira, Dia 21 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e abóbora	201	48	1,0	0,0	8,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Peito de frango de tomatada com massa espiral (1, 3, 12)	632	151	4,0	1,0	14,0	1,1	15,0	0,1
Dieta	Bife de frango grelhado com massa espiral (1, 3)	649	155	1,3	0,3	13,5	0,6	21,8	0,2
Vegetariano	Seitan de tomatada com massa espiral (1, 3, 6, 12)	527	126	3,2	0,5	14,1	2,2	9,8	0,2
Salada	Tomate, couve-roxa e milho	226	54	1,0	0,0	9,0	2,7	2,0	0,2
Sobremesa	Tangerina, pera ou maçã	184	44	0,0	0,0	9,0	12,5	1,0	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com manteiga e leite meio-gordo (1,7)	536	128	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	0,5
3ª Feira, Dia 22 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	239							

Berçários e Salas de 1 ano



2ª Feira, Dia 21 de abril		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Crema de abóbora com salmão (4)	180	43	1,2	0,3	5,5	1,3	3,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Crema de cenoura e abóbora	201	48	1,0	0,0	8,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Peito de frango de tomatada com massa espiral (1, 3, 12)	632	151	4,0	1,0	14,0	1,1	15,0	0,1
Dieta	Bife de frango grelhado com massa espiral (1, 3)	649	155	1,3	0,3	13,5	0,6	21,8	0,2
Vegetariano	Seitan de tomatada com massa espiral (1, 3, 6, 12)	527	126	3,2	0,5	14,1	2,2	9,8	0,2
Hortícolas	Tomate, couve-roxa e milho	226	54	1,0	0,0	9,0	2,7	2,0	0,2
Sobremesa	Pêra	126	30	0,0	0,0	6,0	13,4	1,0	0,0
Lanche (< 8 meses)	1ª papa s/ glúten 3 frutos (6, 7)	245	58	0,1	0,0	12,1	4,3	2,1	0,1
Lanche (> 8 meses)	Bolinha de mistura com manteiga e								