

SEMANA 01 a 05 de Junho

		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)							
2F	Sopa	Juliana de legumes					378	90	1	0	2	0		
	Prato Principal	Hambúrguer no forno com molho de cogumelos e arroz branco					600	143	7	1	1	0		
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com molho de cogumelos e arroz branco					489	117	5	2	1	0		
	Legumes	Alface, cenoura e cebola					70	17	0	0	3	0		
	Sobremesa	Fruta da época/Mousse de Chocolate					238	1164	57	278	0	13	30	0
3F	Sopa	Grão-de-bico com espinafres					442	106	2	0	2	0		
	Prato Principal	Filete de tilápia com molho de cenoura e massa					550	131	5	1	0	0		
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com legumes e massa					582	139	4	0	5	0		
	Legumes	Pepino, curgete e beterraba					74	18	0	0	2	0		
	Sobremesa	Fruta da época					238	57	0	0	13	0		
4F	Sopa	Espinafres					247	59	5	1	1	0		
	Prato Principal	Peito de frango panado no forno com arroz de tomate					564	135	4	1	0	0		
	Vegetariano	Seitan no forno com arroz de tomate					485	116	1	0	6	0		
	Legumes	Couve-branca, couve-roxa e cenoura					95	23	1	0	3	0		
	Sobremesa	Fruta da época					238	57	0	0	13	0		
5F	Sopa													
	Prato Principal													
	Vegetariano	Feriado												
	Legumes													
	Sobremesa													
6F	Sopa	Brócolos					254	61	1	0	2	0		
	Prato Principal	Ovos mexidos com fiambre e massa colorida (ervilhas, milho e cenoura)					743	177	14	3	12	1		
	Vegetariano	Massa de legumes (ervilhas, feijão-verde, milho e cenoura)					537	128	5	1	1	0		
	Legumes	Incorporados (ervilhas, milho e cenoura)												
	Sobremesa	Fruta da época					238	57	0	0	13	0		