

SEMANA 20 a 24 de Abril

		Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	
2F	<b>Sopa</b>	Espinafres	250	60	2	0	1	0
	<b>Prato Principal</b>	Salada de cavala e feijão-frade com ovo raspado, cebola e salsa e arroz branco	608	145	5	2	1	0
	<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade com cebola, salsa e arroz branco	453	108	4	1	1	0
	<b>Legumes</b>	Alface, tomate e cenoura	77	19	0	0	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0
3F	<b>Sopa</b>	Brócolos	226	54	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Jardineira de frango (frango, batatas, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	761	182	1	0	1	0
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de legumes (batatas, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	652	156	10	4	2	1
	<b>Legumes</b>	Incorporados (ervilhas, cenoura e feijão-verde)						
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/Gelatina	238   389	57   93	0   0	0   0	13   22	0   0
4F	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico e abóbora	485	116	2	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Filete de tilápia em farinha de milho com arroz de tomate	766	183	6	0	1	0
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer vegetariano com arroz de tomate	543	130	3	1	1	0
	<b>Legumes</b>	Alface, curgete e cebola	75	23	1	0	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238,0	56,9	0,4	0,1	13,0	0,0
5F	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	279	67	1	0	2	0
	<b>DIA VEGETARIANO</b>							
	<b>Vegetariano</b>	Lacinhos gratinados (lacinhos, soja, milho, ervilhas, cenoura e queijo)	501	120	5	1	1	0
	<b>Legumes</b>	Incorporados (ervilhas, cenoura e milho)						
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0	
6F	<b>Sopa</b>	Creme de lentilhas	501	120	1	0	2	0
	<b>Prato Principal</b>	Arroz de aves (pato e frango)	687	164	5	2	0	0
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de lentilhas	755	180	6	1	1	1
	<b>Legumes</b>	Alface, beterraba e cenoura	77	19	0	0	3	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	238	57	0	0	13	0