

| DIA | PRATO | ALMOÇO | Energia (kJ) | Energia (kcal) | Lípidos (g) | AG saturados (g) | Total HC (g) | Açúcares (g) | Proteína (g) | Sal (g) |
|----------|-----------|------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------|
| | Sopa | Little Chicken (Canja com massinhas ¹) | 605,0 | 145,0 | 4,5 | 1,0 | 16,7 | 2,6 | 8,9 | 0,3 |
| 2ª FEIRA | Prato | Hamburguer de vaca grelhado com arroz e salada | 901,1 | 216,3 | 8,6 | 2,6 | 16,4 | 0,5 | 17,7 | 0,4 |
| | Sobremesa | Maçã | 190,0 | 46,0 | 0,4 | 0,1 | 10,7 | 10,7 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | De acordo com o plano de lanche afixado | | | | | | | | |
| | Sopa | Patrulha Pata (Creme de ervilhas) | 254,0 | 77,0 | 1,7 | 0,2 | 10,1 | 1,5 | 3,4 | 0,1 |
| 3ª FEIRA | Prato | Lombo de salmão ⁴ no forno com batata assada e salada mista | 1482,0 | 354,0 | 22,4 | 4,1 | 18,0 | 3,4 | 19,6 | 0,5 |
| | Sobremesa | Pêra | 136,0 | 33,0 | 0,3 | 0,0 | 7,5 | 7,5 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | De acordo com o plano de lanche afixado | | | | | | | | |
| | Sopa | Tico-Tico (Creme de vegetais) | 205,0 | 65,2 | 1,4 | 0,1 | 9,4 | 2,7 | 1,8 | 0,2 |
| 4ª FEIRA | Prato | Jardineira de peru e salada mista | 1656,0 | 396,0 | 11,2 | 3,5 | 32,2 | 9,4 | 41,2 | 0,5 |
| | Sobremesa | Arroz doce ^{3,7} | 461,0 | 110,0 | 0,9 | 0,5 | 22,2 | 6,5 | 3,0 | 0,1 |
| | Lanche | De acordo com o plano de lanche afixado | | | | | | | | |
| | Sopa | Popeye (Espinafres) | 186,0 | 55,0 | 1,4 | 0,1 | 8,0 | 1,1 | 1,3 | 0,1 |
| 5ª FEIRA | Prato | Arroz de peixe ⁴ e salada mista | 948,0 | 226,0 | 4,7 | 0,7 | 25,2 | 1,5 | 20,1 | 0,5 |
| | Sobremesa | Banana | 299,0 | 71,3 | 0,3 | 0,1 | 16,4 | 14,7 | 1,2 | 0,0 |
| | Lanche | De acordo com o plano de lanche afixado | | | | | | | | |
| | Sopa | Três porquinhos (Juliana) | 260,0 | 78,3 | 1,8 | 0,2 | 10,8 | 3,8 | 2,9 | 0,1 |
| 6ª FEIRA | Prato | Peito de frango com esparguete ¹ e salada mista | 978,0 | 233,0 | 8,1 | 1,9 | 16,4 | 2,7 | 23,4 | 0,5 |
| | Sobremesa | Laranja | 142,0 | 34,0 | 0,2 | 0,0 | 7,1 | 7,1 | 0,9 | 0,0 |
| | Lanche | De acordo com o plano de lanche afixado | | | | | | | | |

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoados, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Considerou-se a média da fruta da época

* Ementa sujeita a alteração



| DIA | PRATO | ALMOÇO | Energia (kJ) | Energia (kcal) | Lípidos (g) | AG saturados (g) | Total HC (g) | Açúcares (g) | Proteína (g) | Sal (g) |
|----------|-----------|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------|
| | Sopa | Tico-Tico (Vegetais) | 205,0 | 65,2 | 1,4 | 0,1 | 9,4 | 2,7 | 1,8 | 0,2 |
| 2ª FEIRA | Prato | Perna de porco assada com arroz branco | 1306,0 | 312,1 | 9,2 | 2,5 | 25,4 | 1,7 | 31,2 | 0,5 |
| | Sobremesa | Maçã | 190,0 | 46,0 | 0,4 | 0,1 | 10,7 | 10,7 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | De acordo com o plano de lanche afixado | | | | | | | | |
| | Sopa | Patinho Feio (Puré de feijão com hortaliça) | 231,0 | 58,0 | 1,4 | 0,2 | 9,6 | 3,0 | 1,4 | 0,1 |
| 3ª FEIRA | Prato | Lombo de peru com massa tricolor ¹ e cenoura ralada | 1163,0 | 278,0 | 9,5 | 2,6 | 16,2 | 2,3 | 31,6 | 0,5 |
| | Sobremesa | Salada de frutas | 164,0 | 39,0 | 0,3 | 0,2 | 8,5 | 8,3 | 0,7 | 0,0 |
| | Lanche | De acordo com o plano de lanche afixado | | | | | | | | |
| | Sopa | Popeye (Espinafres) | 186,0 | 55,0 | 1,4 | 0,1 | 8,0 | 1,1 | 1,3 | 0,1 |
| 4ª FEIRA | Prato | Arroz de peixe ⁴ e salada de alface | 948,0 | 226,0 | 4,7 | 0,7 | 25,2 | 1,5 | 20,1 | 0,5 |
| | Sobremesa | Banana | 299,0 | 71,3 | 0,3 | 0,1 | 16,4 | 14,7 | 1,2 | 0,0 |
| | Lanche | De acordo com o plano de lanche afixado | | | | | | | | |
| | Sopa | Três porquinhos (Juliana) | 260,0 | 78,3 | 1,8 | 0,2 | 10,8 | 3,8 | 2,9 | 0,1 |
| 5ª FEIRA | Prato | Frango corado com batata frita e salada mista | 988,0 | 236,0 | 5,5 | 1,0 | 16,8 | 2,4 | 29,5 | 0,5 |
| | Sobremesa | Maçã | 190,0 | 46,0 | 0,4 | 0,1 | 10,7 | 10,7 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | De acordo com o plano de lanche afixado | | | | | | | | |
| | Sopa | Tico-Tico (Creme de vegetais) | 205,0 | 65,2 | 1,4 | 0,1 | 9,4 | 2,7 | 1,8 | 0,2 |
| 6ª FEIRA | Prato | Bacalhau ⁴ Espiritual e salada de alface | 836,0 | 200,0 | 0,8 | 0,2 | 36,7 | 4,7 | 10,7 | 1,8 |
| | Sobremesa | Gelado ⁷ | 620,0 | 148,0 | 8,2 | 4,6 | 16,3 | 16,3 | 2,7 | 0,1 |
| | Lanche | De acordo com o plano de lanche afixado | | | | | | | | |

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Considerou-se a média da fruta da época

* Ementa sujeita a alteração



| DIA | PRATO | ALMOÇO | Energia (kJ) | Energia (kcal) | Lípidos (g) | AG saturados (g) | Total HC (g) | Açúcares (g) | Proteína (g) | Sal (g) |
|----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------|
| | Sopa | | | | | | | | | |
| 2ª FEIRA | Prato | ENCERRADO | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | |
| | Sopa | | | | | | | | | |
| 3ª FEIRA | Prato | ENCERRADO | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | |
| | Sopa | | | | | | | | | |
| 4ª FEIRA | Prato | NATAL  | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | |
| | Sopa | | | | | | | | | |
| 5ª FEIRA | Prato | ENCERRADO | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | |
| | Sopa | Coelho (Puré de cenoura) | 267,0 | 91,0 | 1,8 | 0,1 | 12,4 | 5,2 | 3,3 | 0,4 |
| 6ª FEIRA | Prato | Arroz à salsicheiro ^{1*6*12} e salada mista | 1840,0 | 440,0 | 26,4 | 7,4 | 29,2 | 4,8 | 20,8 | 0,8 |
| | Sobremesa | Banana | 299,0 | 71,3 | 0,3 | 0,1 | 16,4 | 14,7 | 1,2 | 0,0 |
| | Lanche | De acordo com o plano de lanche afixado | | | | | | | | |

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Considerou-se a média da fruta da época

* Ementa sujeita a alteração



| DIA | PRATO | ALMOÇO | Energia (kJ) | Energia (kcal) | Lípidos (g) | AG saturados (g) | Total HC (g) | Açúcares (g) | Proteína (g) | Sal (g) |
|----------|-----------|---------------------------------------------------------|--------------|----------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------|
| | Sopa | Little Chicken (Canja com massinhas ¹) | 605,0 | 145,0 | 4,5 | 1,0 | 16,7 | 2,6 | 8,9 | 0,3 |
| 2ª FEIRA | Prato | Bife de frango com arroz e salada | 978,0 | 233,0 | 8,1 | 1,9 | 16,4 | 2,7 | 23,4 | 0,5 |
| | Sobremesa | Maçã | 190,0 | 46,0 | 0,4 | 0,1 | 10,7 | 10,7 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | De acordo com o plano de lanche afixado | | | | | | | | |
| | Sopa | | | | | | | | | |
| 3ª FEIRA | Prato | ENCERRADO | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | |
| | Sopa | | | | | | | | | |
| 4ª FEIRA | Prato | ANO NOVO | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | |
| | Sopa | Heidi (Macedónia) | 186,0 | 55,1 | 1,4 | 0,1 | 8,0 | 1,1 | 1,3 | 0,1 |
| 5ª FEIRA | Prato | Pastéis de bacalhau ^{1*3*4} com arroz e salada | 1655,0 | 396,0 | 19,6 | 2,6 | 36,9 | 1,8 | 16,9 | 1,3 |
| | Sobremesa | Gelatina de morango ¹² | 276,0 | 69,0 | 0,0 | 0,0 | 17,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Lanche | De acordo com o plano de lanche afixado | | | | | | | | |
| | Sopa | Tico-Tico (Creme de vegetais) | 205,0 | 65,2 | 1,4 | 0,1 | 9,4 | 2,7 | 1,8 | 0,2 |
| 6ª FEIRA | Prato | Frango corado com massinha ¹ | 827,0 | 198,0 | 2,7 | 0,7 | 14,2 | 0,6 | 28,8 | 0,5 |
| | Sobremesa | Banana | 299,0 | 71,3 | 0,3 | 0,1 | 16,4 | 14,7 | 1,2 | 0,0 |
| | Lanche | De acordo com o plano de lanche afixado | | | | | | | | |



A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Considerou-se a média da fruta da época

* Ementa sujeita a alteração



| DIA | PRATO | ALMOÇO | Energia (kJ) | Energia (kcal) | Lípidos (g) | AG saturados (g) | Total HC (g) | Açúcares (g) | Proteína (g) | Sal (g) |
|----------|-----------|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------|
| | Sopa | Little Chicken (Canja com massinhas ¹) | 605,0 | 145,0 | 4,5 | 1,0 | 16,7 | 2,6 | 8,9 | 0,3 |
| 2ª FEIRA | Prato | Almôndegas mistas com esparguete | 451,0 | 292,0 | 16,1 | 2,5 | 20,4 | 2,0 | 16,1 | 0,3 |
| | Sobremesa | Maçã | 190,0 | 46,0 | 0,4 | 0,1 | 10,7 | 10,7 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | De acordo com o plano de lanche afixado | | | | | | | | |
| | Sopa | Tico-Tico (Creme de vegetais) | 205,0 | 65,2 | 1,4 | 0,1 | 9,4 | 2,7 | 1,8 | 0,2 |
| 3ª FEIRA | Prato | Lombos de pescada ⁴ no forno com batata assada | 889,2 | 213,0 | 4,5 | 0,7 | 23,6 | 1,9 | 18,4 | 0,4 |
| | Sobremesa | Gelado ⁷ | 620,0 | 148,0 | 8,2 | 4,6 | 16,3 | 16,3 | 2,7 | 0,1 |
| | Lanche | De acordo com o plano de lanche afixado | | | | | | | | |
| | Sopa | Três porquinhos (Juliana) | 260,0 | 78,3 | 1,8 | 0,2 | 10,8 | 3,8 | 2,9 | 0,1 |
| 4ª FEIRA | Prato | Jardineira de frango | 1049,0 | 251,0 | 5,7 | 1,1 | 18,8 | 5,6 | 30,9 | 0,4 |
| | Sobremesa | Laranja | 142,0 | 34,0 | 0,2 | 0,0 | 7,1 | 7,1 | 0,9 | 0,0 |
| | Lanche | De acordo com o plano de lanche afixado | | | | | | | | |
| | Sopa | Heidi (Macedónia) | 186,0 | 55,1 | 1,4 | 0,1 | 8,0 | 1,1 | 1,3 | 0,1 |
| 5ª FEIRA | Prato | Bacalhau com natas e salada | 506,2 | 265,0 | 18,7 | 2,4 | 14,2 | 2,0 | 10,0 | 1,7 |
| | Sobremesa | Banana | 299,0 | 71,3 | 0,3 | 0,1 | 16,4 | 14,7 | 1,2 | 0,0 |
| | Lanche | De acordo com o plano de lanche afixado | | | | | | | | |
| | Sopa | Tico-Tico(Creme de legumes) | 205,0 | 65,2 | 1,4 | 0,1 | 9,4 | 2,7 | 1,8 | 0,2 |
| 6ª FEIRA | Prato | Frango assado com espirais | 827,0 | 198,0 | 2,7 | 0,7 | 14,2 | 0,6 | 28,5 | 0,5 |
| | Sobremesa | Laranja | 142,0 | 34,0 | 0,2 | 0,0 | 7,1 | 7,1 | 0,9 | 0,0 |
| | Lanche | De acordo com o plano de lanche afixado | | | | | | | | |

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Considerou-se a média da fruta da época

* Ementa sujeita a alteração

