

		12 de outubro a 16 de outubro		Kcal	Alergêneos	
2ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cenoura	76	-		Sopa dieta
	Prato dieta	Hamburguer grelhado com massa fusilli e couve-flor	410	Glúten		Prato dieta
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten		Lanche dieta
	Sopa	Creme de cenoura	76	-		Sopa
	Prato	Vitela estufada com cenoura, massa fusilli e salada de alface e tomate	507	Glúten		Prato
	Sobremesa	Fruta da época	70	-		Sobremesa
	Lanche	Leite simples ou achocolatado light + 1 pão de mistura com manteiga + palitos de c	289 a 315	Leite e lactose e seus derivados, glúten		Lanche
3ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de abóbora	74	-		Sopa dieta
	Prato dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	273	Peixe		Prato dieta
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten		Lanche dieta
	Sopa	Nabiças	80	-		Sopa
	Prato	Arroz de atum com ovo cozido com salada de tomate e milho	422	Peixe, ovo		Prato
	Sobremesa	Gelatina	68	-		Sobremesa
	Lanche	Iogurte natural ou aromas + 1 pão de água com fiambre + 1 peça de fruta	303 a 318	Leite e lactose e seus derivados, gluten		Lanche
4ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cebola	80	-		Sopa dieta
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão verde	356	-		Prato dieta
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten		Lanche dieta
	Sopa	Agrião	78	-		Sopa
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, arroz branco e legumes salteados	442	Ovo		Prato
	Sobremesa	Fruta da época	70	-		Sobremesa
	Lanche	Sumo de fruta + 1 pão de mistura com queijo	221 a 239	Leite e lactose e seus derivados, gluten		Lanche
5ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de couve-flor	112	-		Sopa dieta
	Prato dieta	Peixe espada grelhado com batata cozida e couve-flor	258	Peixe		Prato dieta
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten		Lanche dieta
	Sopa	Creme de espinafres e abóbora	109	-		Sopa
	Prato	Lombos de salmão no forno com batata cozida e brócolos	409	Peixe		Prato
	Sobremesa	Fruta da época	70	-		Sobremesa
	Lanche	Iogurte de aromas + pão de água com compota ou marmelada ou goiabada	210 a 235	Leite e lactose e seus derivados, gluten		Lanche
6ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cenoura	76	-		Sopa dieta
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida	385	-		Prato dieta
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	91	Glúten		Lanche dieta
	Sopa	Grão com cubinhos de cenoura	190	-		Sopa
	Prato	Febras de porco grelhadas com arroz primavera e salada de alface e cenoura ralad	454	-		Prato
	Sobremesa	Fruta da época	70	-		Sobremesa
	Lanche	Leite simples + bolacha Maria + 1 peça de fruta	276	Leite e lactose e seus derivados, gluten, soja, sulfitos, sementes de sesamo		Lanche