|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Semana de **30** de setembro a  **04** de outubro | | **VE (KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcares (g)** | **Proteínas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Creme de alho francês com cenoura e curgete** (Abóbora Alho francês Curgete Cenoura cebola Nabo Azeite Sal Alho) | 257,2 | 61,5 | 3,5 | 0,6 | 5,8 | 4,9 | 2 | 0,1 |
| **Prato** | **Jardineira de Vitela (ervilhas, cenoura, carne de vitela e batata)** | ----- | 405 | 20,2 | ----- | 16,9 | ---- | 38,5 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e curgete** | 80,4 | 19,2 | 0,3 | 0 | 2,9 | 2,7 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Uva, laranja, melão** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Grão-de-bico com espinafres** (Batata, Alho, espinafres, Grão-de-bico, Cenoura, Cebola, Azeite, Sal) | 847 | 202,4 | 3,7 | 0,6 | 30,2 | 3,1 | 11,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Maruca cozida com brócolos, batata cozida e ovo** | --- | 281 | 0,1 | --- | 37 | --- | 32 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e pepino** | 75,6 | 18,1 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 2,3 | 1,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Banana, maçã, uva** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Cenoura com couve ripada** | 38034 | 90,89 | 1,5 | 0,2 | 17 | 8 | 2,3 | 0,1 |
| **Prato** | **Esparguete à Bolonhesa** | --- | 412 | 17,4 | --- | 16,6 | --- | 47 | 0,1 |
| **Salada** | **Couve-roxa, alface e tomate** | 172,4 | 41,2 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 5,6 | 3,4 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Maçã, abacaxi, laranja** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Creme de abóbora com nabiça**  (Abóbora Cenoura Cebola Alho Azeite Curgete Nabiça Nabo Sal) | 268,0 | 64,1 | 3,7 | 0,6 | 5,4 | 4,8 | 2,5 | 0,1 |
| **Prato** | **Solha no forno com arroz de feijão** | 2151,1 | 514,4 | 7,4 | 1,2 | 90,1 | 2,5 | 19,2 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, tomate e pepino** | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Abacaxi, laranja, pêssego, iogurte** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Sexta-Feira** | **Sopa** | **Juliana** (Batata Couve Cenoura Cebola Alho Azeite Sal) | 416 | 99 | 4,3 | 0,7 | 12,2 | 2,2 | 1,9 | 0,1 |
| **Prato** | **Frango assado no forno com massa penne e oregãos** | 952 | 227,5 | 0,4 | 0,1 | 46 | 6,6 | 8,9 | 0,1 |
| **Salada** | **Curgete, pepino e tomate** | 93,6 | 22,4 | 0,5 | 0 | 3,2 | 3,2 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, Kiwi, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |

**Pão diário (mistura).** Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários