|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Semana de 03 a 07 de fevereiro** | | **VE (KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcares (g)** | **Proteínas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Couve-branca com cenoura ripada** (batata, couve, cenoura, cebola, azeite e sal) | 463,1 | 110,7 | 2,0 | 0,2 | 20,7 | 11,6 | 2,9 | 0,1 |
| **Prato** | **Crepes de legumes com arroz de couve lombarda e ervilha** | 1483 | 353 | 9,4 | 1,4 | 56,7 | 2,3 | 8,4 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface,** **couve em juliana e tomate** | 172,4 | 41,2 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 5,6 | 3,4 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, pera, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Feijão verde** (batata, feijão verde, cenoura, cebola, azeite e sal) | 349,7 | 83,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Massa macarronete com estufado de legumes chineses** | 1072,0 | 256,1 | 8,2 | 5,8 | 35,2 | 6,5 | 8,5 | 0,2 |
| **Salada** | **Alface, tomate e pepino** | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, maçã, clementina** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Creme de ervilhas com coentros (batata, cenoura, ervilhas, cebola, azeite, sal e coentros)** | 356,4 | 85,2 | 1,3 | 0,2 | 15,7 | 5,1 | 2,6 | 0,1 |
| **Prato** | **Favas guisadas com soja, cenoura e curgete.** | 688,6 | 164,5 | 7,9 | 1,7 | 14,3 | 9,5 | 3,7 | 0,3 |
| **Salada** | **Cenoura, couve-roxa e pepino** | 170,6 | 40,8 | 0,3 | 0,1 | 7,0 | 6,2 | 2,9 | 0,0 |
| **Sobremesa** | **Abacaxi, laranja, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **05** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Alho-francês com cenoura** (batata, cenoura, alho francês, cebola, azeite e sal) | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,2 | 17,0 | 7,3 | 3,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Almondegas de vegetais com esparguete** | 2237,0 | 535,0 | 27,8 | 4,7 | 55,3 | 2,6 | 13,9 | 1,6 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e pepino** | 176,5 | 42,0 | 0,5 | 0,1 | 5,8 | 5,8 | 3,7 | 0,0 |
| **Sobremesa** | **Banana, pera, clementina** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **07 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Espinafres** ( batata, cenoura, espinafres, cebola, azeite e sal) | 352,0 | 84,1 | 1,8 | 0,2 | 13,9 | 5,0 | 3,0 | 0,1 |
| **Prato** | **Salada de grão, batata, cenoura e feijão-verde** | 1429,0 | 314,0 | 3,2 | 0,4 | 60,4 | 8,6 | 16,4 | 0,3 |
| **Salada** | **Alface, tomate e cenoura** | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, pera, 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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Semana de 10 a 14 de fevereiro** | | **VE (KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcares (g)** | **Proteínas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Caldo verde** (batata, caldo verde, cebola, alho, azeite, sal e chouriço) | 341,2 | 81,6 | 1,6 | 0,3 | 13,5 | 4,4 | 3,3 | 0,1 |
| **Prato** | **Bolonhesa de soja com esparguete** | 1786,0 | 423,0 | 8,3 | 1,1 | 50,1 | 2,7 | 36,6 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e milho** | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Banana, maçã, pera** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Feijão-branco com espinafres** (batata, cenoura, feijão branco, espinafres, cebola, azeite e sal) | 475,0 | 113,5 | 2,0 | 0,2 | 18,6 | 5,5 | 5,1 | 0,2 |
| **Prato** | **Arroz de lentilhas com ratatouille** | 1651,9 | 394,8 | 7,7 | 1,1 | 61,5 | 2,1 | 18,2 | 0,2 |
| **Salada** | **Cenoura, tomate e cebola** | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Maçã, pera, laranja** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Alho-francês com cenoura** (batata, cenoura, cebola, alho francês, azeite e sal) | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Seitan estufado com massa espiral e cenoura** | 1229,0 | 294,0 | 8,3 | 1,2 | 37,9 | 6,0 | 16,4 | 0,2 |
| **Salada** | **Couve-roxa, cenoura e tomate** | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,0 |
| **Sobremesa** | **Laranja, abacaxi, maçã, gelatina** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Creme de vegetais** (batata, cenoura, alho francês, couve-flor, aipo, nabo, feijão verde, ervilhas, cebola, azeite e sal) | 250,8 | 119,5 | 1,6 | 0,1 | 23,1 | 3,5 | 24,5 | 0,1 |
| **Prato** | **Salada mexicana** (milho, feijão, cebola, alho, pimentos mistos) **com arroz branco** | 1605,0 | 383,0 | 1,8 | 0,3 | 67,5 | 7,9 | 22,9 | 0,3 |
| **Salada** | **Tomate, pepino e couve em juliana** | 130,4 | 31,2 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 4,0 | 2,8 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Maçã, clementina, pera** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Grelos** (grelos, batata, cenoura, cebola, alho, azeite e sal) | 381,3 | 91,7 | 1,5 | 0,2 | 16,1 | 6,8 | 3,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Grão estufado com legumes e arroz branco** | 2131,0 | 509,0 | 17,5 | 2,4 | 70,0 | 8,1 | 16,5 | 0,4 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e cenoura** | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Abacaxi, pera, laranja** | 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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Semana de 17 a 21 de fevereiro** | | **VE (KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcares (g)** | **Proteínas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Creme de couve-flor** (batata, cenoura, couve-flor, cebola, azeite e sal) | 410,3 | 98,1 | 1,3 | 0,1 | 16,9 | 7,5 | 4,7 | 0,1 |
| **Prato** | **Massa de ervilhas e vegetais** (cenoura, feijão verde, couve flor) | 1627,0 | 388,0 | 9,3 | 1,5 | 53,9 | 13,9 | 21,3 | 0,5 |
| **Salada** | **Cenoura, milho e tomate** | 278,0 | 66,5 | 0,7 | 0,0 | 15,5 | 4,5 | 2,4 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Kiwi, laranja, pera** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Feijão vermelho com hortaliça** (batata, alho, feijão vermelho seco, couve lombarda, cebola, azeite e sal) | 865,9 | 206,9 | 3,8 | 0,6 | 30,8 | 3,9 | 11,7 | 0,1 |
| **Prato** | **Hamburguer de quinoa com arroz de milho e cenoura** | 1863,0 | 480,0 | 19,1 | 2,1 | 65,5 | 3,8 | 9,1 | 1,7 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e tomate** | 92,4 | 22,1 | 0,3 | 0,0 | 3,9 | 3,7 | 1,3 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Abacaxi, pera, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Abóbora com vegetais** (batata, abóbora, cenoura, cebola, nabo, ervilhas, alho francês, azeite e sal) | 209,0 | 109,0 | 1,7 | 0,2 | 20,7 | 1,1 | 24,2 | 0,1 |
| **Prato** | **Estufado de soja e legumes com arroz de feijão** | 2528,0 | 604,0 | 26,5 | 3,3 | 62,3 | 5,4 | 27,0 | 0,9 |
| **Salada** | **Curgete, pepino e tomate** | 93,6 | 22,4 | 0,5 | 0,0 | 3,2 | 3,2 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, pera, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Feijão verde** (batata, cenoura, feijão verde, cebola, azeite, alho e sal) | 349,7 | 83,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Rancho vegetariano** (grão de bico, cenoura, couve lombarda, alho francês, curgete, cebola, tomate, alho louro, salsa, azeite, sal e massa) | 1754,0 | 419,0 | 11,4 | 1,6 | 57,8 | 13,6 | 20,8 | 0,4 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e pepino** | 75,6 | 18,1 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 2,3 | 1,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Banana, maçã, pera** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Agrião** (batata, cenoura, cebola, alho, azeite, sal e agrião) | 430,2 | 102,8 | 3,4 | 0,6 | 14,4 | 3,3 | 3,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura** | 1433,3 | 342,6 | 8,6 | 1,3 | 49,9 | 6,9 | 15,3 | 0,3 |
| **Salada** | **Alface, couve-roxa e pepino** | 172,0 | 41,1 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 4,6 | 4,3 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Maçã, laranja, pera,** | 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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Semana de 27 a 28 de fevereiro** | | **VE (KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcares (g)** | **Proteínas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **CARNAVAL** | | | | | | | | | |
| **24** |  | | | | | | | | | |
| **Terça-Feira** | **CARNAVAL** | | | | | | | | | |
| **25** |  | | | | | | | | | |
| **Quarta-Feira** | **CARNAVAL** | | | | | | | | | |
| **26** |  | | | | | | | | | |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Creme de ervilhas e cenoura** (batata, ervilhas, cenoura, alho francês, curgete, cebola, azeite e sal) | 582 | 139,2 | 3,6 | 0,6 | 19,9 | 5,3 | 6,5 | 0,1 |
| **Prato** | **Almôndegas de vegetais em molho de tomate com esparguete** | 2237,0 | 536,0 | 27,8 | 4,8 | 55,3 | 2,7 | 14,0 | 1,6 |
| **Salada** | **Beterraba, cenoura e tomate** | 92,4 | 24,5 | 0,2 | 0,0 | 5,0 | 4,8 | 1,0 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, maçã, banana** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Camponesa** (Batata Couve lombarda Feijão vermelho seco Cebola Azeite Sal Alho) | 847 | 202,4 | 3,7 | 0,6 | 30,2 | 3,1 | 11,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Jardineira de soja** (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde, tomate, cebola, alho, azeite, soja granulada e sal) | 1794,0 | 427,0 | 8,7 | 1,4 | 43,1 | 16,8 | 38,4 | 0,3 |
| **Salada** | **Tomate, milho e cenoura** | 278,0 | 66,6 | 0,8 | 0,0 | 12,6 | 4,6 | 2,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, maçã, pera** | 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.