

Município			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de Espinafres ⁽⁹⁾	16.4	2.1	5.8	123.0
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	37.4	22.8	37.3	510.5
	Prato Veg.	Bolonhesa de Soja (massa s/ glúten) ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	67.2	11.9	43.6	582.0
	Salada / Hortícolas	Salada de Tomate e Pepino	2.3	0.3	0.9	17.6
	Fruta	da época (3 variedades)	13.9	0.5	0.7	67.2
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	24.2	0.6	4.1	122.6
	TOTAL PRATO GERAL		94.2	26.4	48.7	840.9
3ª Feira	Sopa	Feriado				
	Prato					
	Prato Veg.					
	Salada / Hortícolas					
	Fruta					
	Pão					
	TOTAL PRATO GERAL		0.0	0.0	0.0	0.0
4ª Feira	Sopa	Creme de Alho Francês e Cenoura ⁽⁹⁾	17.4	1.6	5.0	116.7
	Prato	Jardineira de Peru (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32.9	21.4	36.2	492.5
	Prato veg.	Jardineira de Soja ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	52.7	11.9	47.2	550.7
	Salada / Hortícolas	Incorporado no Prato				
	Fruta	da época (3 variedades)	13.9	0.5	0.7	67.2
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	24.2	0.6	4.1	122.6
	TOTAL PRATO GERAL		88.4	24.2	45.9	799.1
5ª Feira	Sopa	Nabiças	14.5	1.5	3.7	95.7
	Prato	Abrótea assada c/ alho e coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ e batata cozida	25.1	9.2	23.5	282.5
	Prato Veg.	Rataouille de Ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ batata cozida	45.9	10.8	18.6	400.4
	Salada / Hortícolas	Brócolos, Couve Flor e Cenoura cozidos	7.7	1.0	7.5	82.1
	Fruta	da época (3 variedades)	13.9	0.5	0.7	67.2
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	24.2	0.6	4.1	122.6
	TOTAL PRATO GERAL		85.4	12.8	39.4	650.1
6ª Feira	Sopa	Puré de grão c/ couve coração ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	10.7	1.7	4.2	86.4
	Prato	Arroz de Aves no forno (s/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	48.5	19.7	34.0	510.7
	Prato Veg.	Tofu salteado c/ cogumelos e espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50.7	20.0	27.3	532.0
	Salada / Hortícolas	Alface e pepino	1.2	0.3	1.8	17.4
	Fruta	da época (3 variedades)	13.9	0.5	0.7	67.2
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	24.2	0.6	4.1	122.6
	TOTAL PRATO GERAL		98.5	22.8	44.8	804.3

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.