

# EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

## SEMANA DE 03 A 07 DE MARÇO

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de cenoura com pescada <sup>4</sup>	13,9	10,7	2,0	116
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea <sup>1,2</sup>	3,0	19	1,0	101
	SOPA	Creme de cenoura	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Empadão de arroz com atum, espinafres e salada <sup>4</sup>	14,6	11,7	6,4	196
	DIETA	Pescada cozida com arroz e feijão verde <sup>4</sup>	13,4	12,9	7,3	182
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
TERÇA-FEIRA	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	13,1	23,6	5,2	194
	ALMOÇO	Creme de nabiças com frango	23,5	12,2	8,8	221
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com arroz tufado e fruta <sup>1,2</sup>	6,3	32,9	3,3	186
	SOPA	Creme de nabiças	3,9	12,4	1,5	80
	PRATO	Frango assado no forno com massa e salada <sup>1</sup>	30,0	21,3	4,6	249
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e cenoura <sup>1</sup>	32,2	21,6	3,4	251
QUARTA-FEIRA	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com flocos de aveia e fruta <sup>1,2,5,12</sup>	10,1	40,6	1,9	219
	ALMOÇO	Creme de alface com perca <sup>4</sup>	15,4	11,4	2,5	128
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de arroz com fruta <sup>2</sup>	7,9	42,4	2,3	225
	SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
	PRATO	Ervilhas com ovos escalfados <sup>3</sup>	23,8	16,8	17,4	322
QUINTA-FEIRA	DIETA	Perca cozida com batata e cenoura <sup>4</sup>	24,6	19,8	5,8	240
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	12,7	12,5	7,2	166
	ALMOÇO	Creme de grão e espinafres com solha <sup>4</sup>	20,0	11,2	2,9	153
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural ou de aromas com flocos de aveia e fruta <sup>1,2,3,5,8,11</sup>	6,6	34,5	4,0	203
	SOPA	Sopa de grão e espinafres	4,3	13,2	1,6	86
SEXTA-FEIRA	PRATO	Caldeirada de pescada <sup>4</sup>	14,6	19,9	7,8	208
	DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura <sup>4</sup>	13,4	12,9	7,3	182
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adição de açúcar com pão de mistura com fiambre <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	13,1	23,6	5,2	194
	ALMOÇO	Creme de abóbora com carne de vaca	17,2	10,1	8,2	183
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa cevada com banana esmagada <sup>1,2,3,5,8,11</sup>	7,2	30,9	2,2	179
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de abóbora	2,3	12,8	1,2	73
	PRATO	Hambúrguer grelhado com esparguete e salada <sup>1</sup>	19,7	24,4	5,5	227
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e cenoura <sup>1</sup>	32,2	21,6	3,4	251
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com marmelada <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	8,8	26,6	3,6	175

#### ALERGÉNIOS

1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 3.Ovos e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Soja e produtos à base de soja; 6.Moluscos e produtos à base de moluscos; 7.Crustáceos; 8.Amendoados e produtos à base de amendoados; 9.Tremoço ou produtos à base de tremoço; 10.Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 11.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes

# EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

## SEMANA DE 10 A 14 DE MARÇO

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de alho francês com redfish <sup>4</sup>	15,4	7,8	3,7	124
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com puré de pêra <sup>1,2,5,11,12</sup>	6,2	23,5	3,3	155
	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada <sup>1,4</sup>	10,2	24,9	11,8	252
	DIETA	Redfish cozido com arroz de cenoura <sup>4</sup>	23,6	13,4	8,5	225
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo creme <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	9,2	23,5	6,2	188
TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de beringela com vitela	17,6	11,3	8,1	189
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com corn flakes e fruta <sup>1,2,11</sup>	6,3	33,6	3,1	188
	SOPA	Creme de beringela	3,0	15,6	1,2	87
	PRATO	Esparguete à bolonhesa com salada mista <sup>1</sup>	16,6	9,0	6,8	161
	DIETA	Hambúrguer grelhado com esparguete <sup>1</sup>	20,2	10,8	9,5	211
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com corn flakes e fruta <sup>1,2,5,12</sup>	6,3	33,6	3,1	188
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de couve portuguesa com abrótea <sup>4</sup>	15,0	11,8	1,5	120
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea <sup>1,2</sup>	3,0	19	1,0	101
	SOPA	Sopa de couve portuguesa	3,3	13,5	1,4	81
	PRATO	Arroz de feijão preto com legumes	13,6	26,3	6,8	224
	DIETA	Abrótea cozida com arroz e brócolos <sup>4</sup>	28,5	11,9	5,6	213
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	12,7	12,5	7,2	166
QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de abóbora e curgete com perca	14,9	10,1	2,3	120
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com panquecas de aveia e banana <sup>1,2,3,5,11,12</sup>	13,5	33,5	8,7	272
	SOPA	Canja de galinha <sup>1</sup>	12,2	14,2	8,1	180
	PRATO	Perca estufada com puré de batata e cenoura <sup>2,4</sup>	23,1	2,6	6,3	168
	DIETA	Perca cozida com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>	24,6	19,8	5,8	240
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com pão de mistura com queijo flamengo <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	13,1	23,6	5,2	194
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de brócolos com perú	19,7	8,9	2,6	138
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de arroz com puré de fruta <sup>2</sup>	7,9	42,4	2,3	225
	SOPA	Creme de brócolos	4,0	11,1	1,7	78
	PRATO	Massa à lavrador <sup>1</sup>	30,0	36,7	8,7	352
	DIETA	Bife de perú grelhado com massa e cenoura <sup>1</sup>	12,0	4,6	13,0	188
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com fiambre <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	13,1	23,6	5,2	194

#### ALERGÉNIOS

1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 3.Ovos e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Soja e produtos à base de soja; 6.Moluscos e produtos à base de moluscos; 7.Crustáceos crustáceos; 8.Amendoados e produtos à base de amendoados; 9.Tremoço ou produtos à base de tremoço; 10.Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 11.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes

# EMENTA BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

## SEMANA DE 17 A 21 DE MARÇO

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de legumes com pescada	16,6	13,9	2,8	146
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea <sup>1,2</sup>	3,0	19,0	1,0	101
	SOPA	Sopa juliana	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Arroz de peixe <sup>4</sup>	17,1	7,5	4,1	137
	DIETA	Pescada cozida com arroz de cenoura <sup>4</sup>	17,0	6,9	3,2	124
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	12,7	12,5	7,2	166
TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de chuchu com Perú	18,9	13,1	2,2	148
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com trigo puff e fruta <sup>1,2</sup>	7,0	32,0	3,2	186
	SOPA	Creme de chuchu	2,5	13,1	1,3	74
	PRATO	Espetadas de Perú no forno com massa e salada mista <sup>1</sup>	29,8	21,6	12,6	322
	DIETA	Bife de Perú grelhado com massa e feijão verde <sup>1</sup>	23,2	23,3	2,7	212
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com arroz puff e fruta <sup>1,2</sup>	9,6	50,3	1,4	252
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de ervilhas com perca <sup>4</sup>	16,1	9,9	2,4	125
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com fruta <sup>1,2,5,11,12</sup>	6,2	23,5	3,3	155
	SOPA	Sopa de ervilhas	4,1	16,9	1,6	100
	PRATO	Jardineira de legumes	3,7	16,6	1,3	95
	DIETA	Perca cozida com batata e cenoura <sup>4</sup>	24,6	19,8	5,8	240
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo <sup>2,3,5,8,10,11,12</sup>	13,1	23,6	5,2	194
QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de alface com pescada <sup>4</sup>	14,8	11,4	2,4	126
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com flocos de cevada e fruta <sup>1,2,5,11,12</sup>	6,8	35,4	3,2	200
	SOPA	Creme de alface	3,1	14,3	1,4	83
	PRATO	Pescada estufada com molho de tomate e arroz de ervilhas <sup>4</sup>	19,2	18,7	7,8	216
	DIETA	Pescada cozida com arroz branco e cenoura <sup>4</sup>	17,0	6,9	3,2	124
	SOBREMESA	Gelatina vegetal	1,7	0,5	0	10
	LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com pão de mistura com comporta 100% pêssego <sup>2,3,5,8,10,11,12</sup>	8,0	20,5	0,7	121
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de feijão verde com frango	22,2	12,5	8,5	214
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de arroz com puré de maçã <sup>2</sup>	6,9	39,4	2,3	214
	SOPA	Sopa de feijão verde	3,4	15,7	1,4	91
	PRATO	Strogonoff de frango com cogumelos, massa e salada <sup>1</sup>	35,2	28,0	10,6	350
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e cenoura <sup>1</sup>	32,2	21,6	3,4	251
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo creme <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	9,2	23,5	6,2	188

#### ALERGÉNIOS

1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 3.Ovos e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Soja e produtos à base de soja; 6.Moluscos e produtos à base de moluscos; 7.Crustáceos crustáceos; 8.Amendins e produtos à base de amendins; 9.Tremoço ou produtos à base de tremoço; 10.Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 11.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes

# EMENTA BEBÉS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

## SEMANA DE 24 A 28 DE MARÇO

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de couve-flor com redfish <sup>4</sup>	16,5	12,6	3,5	147
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea <sup>1,2</sup>	3,0	19,0	1,0	101
	SOPA	Creme de couve-flor	3,4	15,1	1,4	76
	PRATO	Massa fusili tricolor gratinada de atum e legumes com salada <sup>1,2,4</sup>	37,0	29,8	15,0	405
	DIETA	Atum ao natural com massa tricolor e cenoura <sup>1,4</sup>	25,4	22,9	9,7	284
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	12,7	12,5	7,2	166	
TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de alho francês com carne de vaca	17,5	7,8	8,5	176
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com trigo puff e fruta <sup>1, 2,5,11</sup>	7,0	32,0	3,2	186
	SOPA	Sopa de alho francês	2,7	9,3	1,7	63
	PRATO	Almôndegas com puré de batata e salada <sup>1,2</sup>	29,7	37,4	17,9	346
	DIETA	Bife de vitela grelhado com puré de batata <sup>1,2</sup>	26,1	18,7	11,9	288
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	logurte natural ou de aroma com corn flakes e fruta <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	6,3	33,6	3,1	188	
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de abóbora e curgete com frango	21,3	10,1	8,4	201
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de aveia com limão e canela <sup>1,2,5,11,12</sup>	6,0	16,0	3,0	122
	SOPA	Creme de abóbora e curgete	2,3	12,8	1,2	73
	PRATO	Chili vegetariano com arroz branco <sup>5,9,10</sup>	30,5	28,1	6,3	206
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco	37,6	11,2	7,5	263
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	13,1	23,6	5,2	194	
QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de agrião com corvina <sup>4</sup>	16,3	9,0	2,2	121
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com flocos de cevada e fruta <sup>1,2,5,11,12</sup>	5,6	24,5	3,0	154
	SOPA	Sopa de agrião	2,9	11,6	1,3	72
	PRATO	Salmão no forno com batata doce cozida e salada mista <sup>4</sup>	21,5	29,8	31,4	489
	DIETA	Salmão grelhado com batata doce cozida <sup>4</sup>	22,0	30,5	25,9	445
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com pão de mistura com queijo creme <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	8,4	20,2	3,3	146	
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de beterraba com coelho	25,8	12,4	5,7	204
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de arroz com sumo de laranja natural <sup>2</sup>	6,9	33,4	2,3	186
	SOPA	Creme de beterraba	4,0	14,8	1,3	88
	PRATO	Febras de cebolada com arroz de coentros e salada de alface	16,8	27,4	7,2	247
	DIETA	Febras de cebolada com arroz de coentros	27,6	11,2	10,6	252
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
LANCHE	Leite branco com pão de mistura com cubo de bolo caseiro de chocolate <sup>1,2,3,5</sup>	13,0	51,8	7,0	323	

#### ALERGÉNIOS

1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 3.Ovos e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Soja e produtos à base de soja; 6.Moluscos e produtos à base de moluscos; 7.Crustáceos crustáceos; 8.Amendins e produtos à base de amendins; 9.Tremoço ou produtos à base de tremoço; 10.Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 11.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes

# EMENTA BEBÊS E AQUISIÇÃO DE MARCHA

SEMANA DE 31 DE MARÇO A 04 DE ABRIL

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

SEGUNDA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de legumes com pescada <sup>4</sup>	16,6	13,9	2,8	146
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de cevada com puré de frutos vermelhos <sup>1,2,5,11,12</sup>	6,9	23,5	2,5	157
	SOPA	Creme de legumes	3,1	17,2	1,7	98
	PRATO	Bacalhau à gomes de sá com salada <sup>3,4</sup>	42,9	20,3	16,5	403
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e cenoura <sup>4</sup>	20,4	19,8	4,9	211
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com fiambre <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	13,1	23,6	5,2	194
TERÇA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de espinafres com borrego	28,0	9,2	7,9	220
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com arroz puff e fruta <sup>1,2</sup>	9,6	50,3	1,4	252
	SOPA	Sopa de espinafres	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Arroz de pato <sup>1,10</sup>	32,4	17,5	16,4	348
	DIETA	Bife de perú grelhado com arroz branco	22,0	11,2	6,2	189
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	logurte natural s/adicação de açúcar com flocos de aveia e fruta <sup>1,2,5,12</sup>	10,1	40,6	1,9	219
QUARTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de coentros com perca <sup>4</sup>	21,3	10,1	8,4	201
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa láctea <sup>1,2</sup>	3,0	19	1,0	101
	SOPA	Creme de coentros	1,5	10,1	1,0	57
	PRATO	Massa Siciliana <sup>1</sup>	15,2	45,2	6,3	304
	DIETA	Perca grelhada com massa <sup>4</sup>	25,6	21,3	6,4	256
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com creme vegetal <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	12,7	12,5	7,2	166
QUINTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de feijão verde com corvina <sup>4</sup>	17,2	12,5	2,4	140
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	logurte natural com flocos de aveia e fruta <sup>1,2,5,11,12</sup>	5,6	24,5	3,0	154
	SOPA	Solha frita com arroz de tomate e salada <sup>1,4</sup>	20,2	20,3	10,7	260
	PRATO	Corvina grelhada com arroz branco <sup>4</sup>	25,5	11,2	6,7	208
	DIETA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	SOBREMESA	logurte natural s/adicação de açúcar com pão de mistura com queijo creme <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	8,4	20,2	3,3	146
	LANCHE	Solha frita com arroz de tomate e salada <sup>1,4</sup>	20,2	20,3	10,7	260
SEXTA-FEIRA	ALMOÇO	Creme de cenoura com frango	20,8	10,7	8,2	199
	SOBREMESA	Puré de fruta	12,7	12,5	7,2	166
	LANCHE	Papa de arroz com puré de maçã <sup>2</sup>	2,3	214	2,3	214
	SOPA	Creme de cenoura	3,3	12,6	1,5	80
	PRATO	Peito de frango no forno com espinafres e queijo com massa e tomate <sup>1,2</sup>	34,1	24,2	18,6	403
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa <sup>1</sup>	40,2	21,6	7,8	263
	SOBREMESA	Fruta da época	1,6	21,8	0,4	95
	LANCHE	Leite branco com pão de mistura com queijo flamengo <sup>1,2,3,5,8,10,11,12</sup>	13,1	23,6	5,2	194

### ALERGÉNIOS

1.Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2.Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 3.Ovos e produtos à base de ovos; 4.Peixes e produtos à base de peixe; 5.Soja e produtos à base de soja; 6.Moluscos e produtos à base de moluscos; 7.Crustáceos; 8.Amendoados e produtos à base de amendoados; 9.Tremoço ou produtos à base de tremoço; 10.Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 11.Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 12.Sementes de sésamo e produtos à base de sementes