CENTRO ESTUDOS QI - CRECHE

Semana de 10 a 14 de janeiro de 2022

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de cenoura | 192 | 46 | 1,3 | 0,2 | 7,2 | 0,7 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Creme de cenoura com carne de vaca | 257 | 61 | 2,5 | 0,7 | 6,6 | 0,6 | 2,8 | 0,1 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa1,3 | 979 | 233 | 10,6 | 3,3 | 20,9 | 0,9 | 13,3 | 0,2 |
| Salada | Salada de cenoura raspada | 106 | 25 | 0,0 | 0,0 | 4,4 | 4,1 | 0,6 | 0,1 |
| Sobremesa | Papa de fruta | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 13,1 | 0,8 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de alho-francês e couve-flor | 191 | 45 | 1,2 | 0,2 | 7,0 | 0,8 | 1,2 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de alho-francês e couve-flor com frango | 204 | 48 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 0,8 | 2,1 | 0,1 |
| Prato | Salada colorida de batata e peixe desfiado4 | 362 | 85 | 0,4 | 0,1 | 12,6 | 0,8 | 7,2 | 0,2 |
| Salada | Legume incorporado | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Papa de fruta | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 13,1 | 0,8 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de repolho | 192 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de repolho com peru | 223 | 53 | 1,7 | 0,4 | 6,6 | 0,9 | 2,3 | 0,1 |
| Prato | Massa de peru e legumes estufada ao natural1,3 | 684 | 162 | 4,6 | 0,8 | 15,6 | 1,1 | 13,3 | 0,2 |
| Salada | Legume incorporado | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Papa de fruta | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 13,1 | 0,8 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres | 191 | 45 | 1,3 | 0,2 | 6,9 | 0,9 | 1,1 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com frango | 203 | 48 | 1,3 | 0,2 | 6,6 | 0,8 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Filetes de pescada lascado com arroz de legumes4 | 654 | 155 | 3,9 | 0,6 | 18,5 | 0,6 | 11,0 | 0,4 |
| Salada | Legume incorporado | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Papa de fruta | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 13,1 | 0,8 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de abóbora | 191 | 45 | 1,2 | 0,2 | 7,3 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de abóbora com frango | 203 | 48 | 1,3 | 0,2 | 6,9 | 0,8 | 2,0 | 0,1 |
| Prato | Frango assado desfiado com massa tagliatelle1 | 814 | 193 | 5,5 | 1,1 | 18,7 | 1,2 | 17,2 | 0,5 |
| Salada | Salada de milho, tomate e couve-de-bruxelas | 120 | 28 | 0,6 | 0,1 | 3,3 | 3,1 | 1,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Papa de fruta | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 13,1 | 0,8 | 0,0 |

CENTRO ESTUDOS QI - CRECHE

Semana de 17 a 21 de janeiro de 2022

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve branca e cenoura ripada | 192 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve branca e cenoura ripada com peru | 223 | 53 | 1,7 | 0,4 | 6,7 | 0,9 | 2,3 | 0,1 |
| Prato | Massa espiral com carne de vaca picada1,3 | 934 | 223 | 10,5 | 3,4 | 18,7 | 1,3 | 12,8 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, pimento e tomate | 90 | 21 | 0,4 | 0,0 | 2,3 | 2,2 | 1,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Papa de fruta | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 13,1 | 0,8 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve lombarda | 192 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,0 | 0,9 | 1,1 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve lombarda com frango | 204 | 49 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 0,8 | 2,0 | 0,1 |
| Prato | Salada camponesa de pescada (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)4 | 362 | 85 | 0,4 | 0,1 | 12,6 | 0,8 | 7,2 | 0,2 |
| Salada | Legume incorporado | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Papa de fruta | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 13,1 | 0,8 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de abóbora | 196 | 47 | 1,3 | 0,2 | 7,4 | 0,8 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Creme de abóbora com peru | 228 | 54 | 1,8 | 0,4 | 6,9 | 0,7 | 2,3 | 0,2 |
| Prato | Arroz de peru | 727 | 173 | 7,1 | 2,0 | 13,4 | 0,4 | 13,7 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, couve roxa e milho | 220 | 52 | 1,5 | 0,0 | 4,5 | 1,2 | 4,6 | 0,0 |
| Sobremesa | Papa de fruta | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 13,1 | 0,8 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de cenoura | 192 | 46 | 1,3 | 0,2 | 7,2 | 0,7 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Creme de cenoura com peru | 224 | 53 | 1,8 | 0,4 | 6,6 | 0,6 | 2,3 | 0,1 |
| Prato | Filetes de pescada lascados com batata cozida4 | 394 | 93 | 1,4 | 0,2 | 12,4 | 0,8 | 7,3 | 0,2 |
| Salada | Cenoura, couve-flor e repolho | 122 | 29 | 0,2 | 0,0 | 3,7 | 3,4 | 2,0 | 0,8 |
| Sobremesa | Papa de fruta | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 13,1 | 0,8 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde | 194 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com frango | 207 | 49 | 1,3 | 0,2 | 6,9 | 0,9 | 2,0 | 0,1 |
| Prato | Empadão de arroz de aves | 771 | 183 | 3,6 | 0,6 | 21,8 | 0,3 | 15,5 | 0,3 |
| Salada | Salada de couve roxa, pepino e tomate | 108 | 26 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 3,0 | 1,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Papa de fruta | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 13,1 | 0,8 | 0,0 |

CENTRO ESTUDOS QI - CRECHE

Semana de 24 a 28 de janeiro de 2022

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Juliana de legumes | 179 | 42 | 1,1 | 0,2 | 6,5 | 0,9 | 1,1 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Juliana de legumes com peru | 206 | 49 | 1,6 | 0,3 | 6,1 | 0,9 | 2,2 | 0,1 |
| Prato | Empadão de pescada1,3,4,5,6,7,8,12 | 308 | 73 | 2,2 | 0,4 | 6,2 | 0,3 | 7,0 | 0,3 |
| Salada | Salada de cenoura raspada | 106 | 25 | 0,0 | 0,0 | 4,4 | 4,1 | 0,6 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de curgete | 188 | 45 | 1,2 | 0,2 | 6,9 | 0,6 | 1,1 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Creme de curgete com frango | 200 | 47 | 1,3 | 0,2 | 6,6 | 0,6 | 2,0 | 0,1 |
| Prato | Massa esparguete com frango1,3 | 688 | 163 | 5,0 | 0,8 | 15,9 | 1,2 | 13,1 | 0,3 |
| Salada | Cenoura, couve-flor e repolho | 122 | 29 | 0,2 | 0,0 | 3,7 | 3,4 | 2,0 | 0,8 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de repolho | 192 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de repolho com carne de vaca | 255 | 61 | 2,5 | 0,7 | 6,6 | 0,9 | 2,7 | 0,1 |
| Prato | Arroz de peixe, cenoura e ervilha4 | 627 | 149 | 3,1 | 0,5 | 18,5 | 0,7 | 11,1 | 0,5 |
| Salada | Legume incorporado | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Pudim7 | 451 | 107 | 1,4 | 1,0 | 21,3 | 19,6 | 2,1 | 0,2 |
|  | | | | | | | | | |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve-flor | 193 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,1 | 1,0 | 1,2 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve-flor com peru | 223 | 53 | 1,7 | 0,3 | 6,6 | 0,9 | 2,4 | 0,1 |
| Prato | Jardineira de peru1,3,6,7 | 503 | 120 | 4,6 | 1,3 | 10,0 | 0,8 | 9,0 | 0,2 |
| Salada | Legume incorporado | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve branca | 192 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve branca com frango | 205 | 49 | 1,3 | 0,2 | 6,9 | 0,9 | 2,0 | 0,1 |
| Prato | Abrótea assada lascada com arroz de cenoura e ervilhas4 | 650 | 154 | 3,4 | 0,5 | 19,7 | 0,6 | 10,5 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface | 62 | 15 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 1,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

CENTRO ESTUDOS QI - CRECHE

Semana de 31 de janeiro a 4 de fevereiro de 2022

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve lombarda | 192 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,0 | 0,9 | 1,1 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve lombarda com carne de vaca | 254 | 61 | 2,4 | 0,7 | 6,5 | 0,8 | 2,8 | 0,1 |
| Prato | Arroz de carne picada | 883 | 211 | 9,5 | 3,1 | 19,7 | 0,8 | 11,3 | 0,3 |
| Salada | Salada de cenoura raspada | 106 | 25 | 0,0 | 0,0 | 4,4 | 4,1 | 0,6 | 0,1 |
| Sobremesa | Gelatina | 323 | 76 | 0,0 | 0,0 | 19,0 | 18,0 | 0,0 | 0,2 |
|  | | | | | | | | | |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de legumes | 185 | 44 | 1,2 | 0,2 | 6,8 | 0,8 | 1,1 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de legumes com peru | 214 | 51 | 1,6 | 0,3 | 6,3 | 0,7 | 2,3 | 0,1 |
| Prato | Pescada assada lascada no forno com batata cozida4 | 394 | 93 | 1,4 | 0,2 | 12,5 | 0,8 | 7,1 | 0,2 |
| Salada | Cenoura e repolho | 110 | 26 | 0,2 | 0,0 | 3,9 | 3,7 | 1,0 | 1,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres com cenoura | 191 | 45 | 1,3 | 0,2 | 6,9 | 0,9 | 1,1 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com cenoura com frango | 203 | 48 | 1,3 | 0,2 | 6,6 | 0,8 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Coxas de frango assada desfiada com arroz colorido | 681 | 162 | 5,6 | 0,9 | 13,3 | 0,3 | 14,2 | 0,4 |
| Salada | Legume incorporado | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de abóbora e penca | 190 | 45 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 0,9 | 1,1 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de abóbora e penca com peru | 220 | 52 | 1,7 | 0,3 | 6,7 | 0,9 | 2,3 | 0,1 |
| Prato | Arroz de peixe4 | 698 | 165 | 3,6 | 0,5 | 20,5 | 0,3 | 12,5 | 0,4 |
| Salada | Salada de cenoura raspada | 106 | 25 | 0,0 | 0,0 | 4,4 | 4,1 | 0,6 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde | 194 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com frango | 207 | 49 | 1,3 | 0,2 | 6,9 | 0,9 | 2,0 | 0,1 |
| Prato | Massinha de aves, cenoura e ervilhas1,3 | 668 | 159 | 6,0 | 1,4 | 13,1 | 0,8 | 12,6 | 0,3 |
| Salada | Legume incorporado | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

CENTRO ESTUDOS QI - CRECHE

Semana de 7 a 11 de fevereiro de 2022

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de brócolos | 194 | 46 | 1,3 | 0,2 | 7,1 | 0,8 | 1,1 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de brócolos com frango | 207 | 49 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 0,8 | 2,1 | 0,1 |
| Prato | Arroz de frango | 702 | 166 | 3,9 | 0,7 | 19,7 | 0,6 | 12,8 | 0,3 |
| Salada | Salada de cenoura raspada | 106 | 25 | 0,0 | 0,0 | 4,4 | 4,1 | 0,6 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa camponesa | 224 | 53 | 1,2 | 0,2 | 8,4 | 1,0 | 1,6 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa camponesa com peru | 251 | 60 | 1,7 | 0,3 | 7,9 | 1,0 | 2,8 | 0,1 |
| Prato | Empadão de pescada1,3,4,5,6,7,8,12 | 308 | 73 | 2,2 | 0,4 | 6,2 | 0,3 | 7,0 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface | 62 | 15 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 1,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve branca | 192 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve branca com carne de vaca | 255 | 61 | 2,4 | 0,7 | 6,6 | 0,9 | 2,7 | 0,1 |
| Prato | Massa de peru e legumes 1,3 | 684 | 162 | 4,6 | 0,8 | 15,6 | 1,1 | 13,3 | 0,2 |
| Salada | Legume incorporado | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de macedónia de legumes | 194 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 0,8 | 1,1 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de macedónia de legumes com peru | 224 | 53 | 1,7 | 0,3 | 6,7 | 0,8 | 2,3 | 0,1 |
| Prato | Arroz de abrótea lascada4 | 693 | 164 | 3,0 | 0,4 | 22,1 | 0,3 | 11,9 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface | 62 | 15 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 1,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Pudim7 | 451 | 107 | 1,4 | 1,0 | 21,3 | 19,6 | 2,1 | 0,2 |
|  | | | | | | | | | |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de hortaliça | 189 | 45 | 1,2 | 0,2 | 6,9 | 1,0 | 1,2 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de hortaliça com frango | 201 | 48 | 1,3 | 0,2 | 6,6 | 0,9 | 2,1 | 0,1 |
| Prato | Tirinhas de frango estufadas desfiadas com massa espiral1,3 | 793 | 189 | 5,7 | 1,0 | 18,7 | 0,9 | 15,0 | 0,4 |
| Salada | Salada de cenoura raspada | 106 | 25 | 0,0 | 0,0 | 4,4 | 4,1 | 0,6 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |