



EMENTA SEMANAL

18 a 22 de setembro 2017

Segunda-feira (18-09-17)		V Calórico
Sopa	Alho-francês	201,2 Kcal
Prato	Perna de peru no forno	
Guarnição	Arroz branco	492,7 Kcal
Vegetais	Salada de alface, rúcula e beterraba	10,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 902,7 Kcal
Terça-feira (19-09-17)		V Calórico
Sopa	Espinafres	91,2 Kcal
Prato	Bacalhau cozido	
Guarnição	Batata e grão	610,7 Kcal
Vegetais	Grelos de couve, curgete e cenoura (cozidos)	25,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 925,7 Kcal
Quarta-feira (20-09-17)		V Calórico
Sopa	Feijão-verde	95,4 Kcal
Prato	Rolo de carne (carne de vaca picada, queijo, fiambre)	
Guarnição	Arroz branco	545,2 Kcal
Vegetais	Salada de alface, tomate e couve-roxa	15,9 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 855 Kcal
Quinta-feira (21-09-17)		V Calórico
Sopa	Creme de lentilhas	91,2 Kcal
Prato	Salmão assado no forno com batatas	
Guarnição	Incorporado no prato	624,6 Kcal
Vegetais	Salada de alface tomate e beterraba	13,7 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 928 Kcal
Sexta-feira (22-09-17)		V Calórico
Sopa	Creme de cenoura	88,2 Kcal
Prato	Ervilhas com ovos	
Guarnição	Incorporada no prato	559,5Kcal
Vegetais	Salada de alface, tomate e pepino	14,1 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 860,3 Kcal

14 de setembro de 2017
A Diretora
Paula Nogueira
Médica dos Valores Nutricionais da Fruta Crua
e Iogurte com valor de 125 kcal