



## EMENTA SEMANAL

25 a 29 de Setembro de 2017

		V Calórico
<b>Segunda-feira (25-09-17)</b>		
Sopa	Creme de abóbora	225,4 Kcal
Prato	Lulas estufadas	377,8 <Kcal
Guarnição	Puré de batata	15,9 Kcal
Vegetais	Salada de alface, tomate e couve-roxa	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
		Valor calórico do almoço: 817,6 Kcal
<b>Terça-feira (26-09-17)</b>		
Sopa	Caldo verde	85 Kcal
Prato	Arroz de frango estufado	448,6 Kcal
Guarnição	Incluído no prato	175,4 Kcal
Vegetais	Salada de alface, cenoura e molho	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
		Valor calórico do almoço: 907,5 Kcal
<b>Quarta-feira (27-09-17)</b>		
Sopa	Grão com nabiça	177,7 Kcal
Prato	Pescada cozida	354,6 Kcal
Guarnição	Batata	27,1 Kcal
Vegetais	Brócolos, feijão-verde, cenoura (cozidos)	202 Kcal
Sobremesa	Fruta da época* + iogurte**	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
		Valor calórico do almoço: 882,9 Kcal
<b>Quinta-feira (28-09-17)</b>		
Sopa	Agrião	85,2 Kcal
Prato	Costeletas de porco estufadas	629,6 Kcal
Guarnição	Esparguete	10,34 Kcal
Vegetais	Salada de alface, rúcula e beterraba	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
		Valor calórico do almoço: 923,6 Kcal
<b>Sexta-feira (29-09-17)</b>		
Sopa	Alho-francês	201,8 Kcal
Prato	Salada russa (inclui ovo)	489,6 Kcal
Guarnição	Incluída no prato (batata)	-----
Vegetais	Incluídos no prato	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
		Valor calórico do almoço: 889,9 Kcal

14 de setembro de 2017

A Diretora

Paula Nogueira  
OLHÃO

\* - Média dos Valores Nutricionais da Fruta Crua  
\*\* - Iogurte com valor de 125 kcal