



EMENTA SEMANAL

02 a 06 de outubro de 2017

Segunda-feira (02-10-17)		V Calórico
Sopa	Juliana	93,7 Kcal
Prato	Rancho (estufado/cozido de carne de porco, chouriço, legumes, grão e massa cotovelos)	633,6 Kcal
Guarnição	Incluída no prato	
Vegetais	Incluídos no prato	-----
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal

Valor calórico do almoço: 925,8 Kcal

Terça-feira (03-10-17)		V Calórico
Sopa	Creme de abóbora	225,4 Kcal
Prato	Bacalhau à Brás (inclui ovo)	424,5 Kcal
Guarnição	Batata frita (incluída no prato)	
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: 862,1 Kcal

Quarta-feira (04-10-17)		V Calórico
Sopa	Creme de cenoura	88,2 Kcal
Prato	Jardineira de frango	
Guarnição	Batata, ervilhas, feijão-verde, cenoura (incluída no prato)	469,5 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal

Valor calórico do almoço: 756,2 Kcal

Quinta-feira (05-10-17)

FERIADO

Sexta-feira (06-10-17)		V Calórico
Sopa	Alho-francês	201,8 Kcal
Prato	Abrótea cozida	294,4 Kcal
Guarnição	Batata	
Vegetais	Brócolos, feijão-verde e cenoura	27,1 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*+ iogurte**	202 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal

Valor calórico do almoço: 840,8 Kcal

14 de setembro de 2017

A Diretora,

* - Média dos Valores Nutricionais da Fruta Crua

** - Iogurte com valor de 125 kcal