



## EMENTA SEMANAL

09 a 13 de outubro de 2017

Segunda-feira (09-10-17)		V Calórico
Sopa	Creme de alho-francês	91,2 Kcal
Prato	Febras estufadas com massa	
Guarnição	Massa laços (incluída no prato)	499,5 Kcal
Vegetais	Salada de alface, cenoura e pepino	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 801,5 Kcal
Terça-feira (10-10-17)		V Calórico
Sopa	Ervilhas com coentros	123,6 Kcal
Prato	Maruca cozida	
Guarnição	Batata	294,4 Kcal
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: 768,6 Kcal
Quarta-feira (11-10-17)		V Calórico
Sopa	Caldo verde	85 Kcal
Prato	Bolonhesa de carne de vaca	
Guarnição	Esparguete cozido	460,9 Kcal
Vegetais	Salada de tomate, cenoura e milho	181,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 925,7 Kcal
Quinta-feira (12-10-17)		V Calórico
Sopa	Grão com nabiça	177,7 Kcal
Prato	Solha assada no forno com arroz branco	
Guarnição	Arroz	398,1 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: 788 Kcal
Sexta-feira (13-10-17)		V Calórico
Sopa	Creme de lentilhas	91,2 Kcal
Prato	Frango assado no forno	
Guarnição	Batata frita	627,3 Kcal
Vegetais	Salada de alface, cenoura e pepino	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 929,3 Kcal

04 de outubro de 2017

La Diretora  
Paula Nogueira

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