



EMENTA SEMANAL

16 a 20 de outubro de 2017

Segunda-feira (16-10-17)		V Calórico
Sopa	Ervilhas	123,6 Kcal
Prato	Empadão de atum	446,1 Kcal
Guarnição	Incluído no prato (batata em puré)	
Vegetais	Salada de alface, tomate e milho	177,23 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 945,4 Kcal
Terça-feira (17-10-17)		V Calórico
Sopa	Feijão-verde	95,4 Kcal
Prato	Costeletas de porco estufadas	629,6 Kcal
Guarnição	Esparguete	
Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	14 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 937,5 Kcal
Quarta-feira (18-10-17)		V Calórico
Sopa	Grão com nabiça	177,7 Kcal
Prato	Pescada estufada com arroz de tomate	
Guarnição	Arroz, tomate e pimento (incorporada no prato)	367 Kcal
Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba	13,7 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*+iogurte**	202 Kcal,,
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 881,9 Kcal
Quinta-feira (19-10-17)		V Calórico
Sopa	Agrião	85,2 Kcal
Prato	Jardineira de frango	
Guarnição	Batata, ervilhas, feijão-verde, cenoura (incorporada no prato)	470 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: 935 Kcal
Sexta-feira (20-10-17)		V Calórico
Sopa	Juliana	93,7 Kcal
Prato	Massinha de peixe (perca)	410,4 Kcal
Guarnição	Massa cotovelo (incluída no prato)	
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: 718,5 Kcal

11 de outubro de 2017

A Diretora
Paula Nogueira

* - Média dos Valores Nutricionais da Fruta Crua

** - Iogurte com valor de 125 kcal