



EMENTA SEMANAL 23 a 27 de outubro de 2017

Segunda-feira (23-10-17)		V Calórico
Sopa	Feijão com repolho	158 Kcal
Prato	Hambúrguer de vaca estufado	493,8 Kcal
Guarnição	Puré de batata	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: 860,64 Kcal
Terça-feira (24-10-17)		V Calórico
Sopa	Creme de lentilhas	91,2 Kcal
Prato	Douradinhos no forno	628,3 Kcal
Guarnição	Arroz de coentros	14 Kcal
Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
		Valor calórico do almoço: 932 Kcal
Quarta-feira (25-10-17)		V Calórico
Sopa	Espinafres	91,2 Kcal
Prato	Lombo de porco assado no forno	523,8 Kcal
Guarnição	Massa espiral cozida	12,3 Kcal
Vegetais	Salada de alface, cenoura e pepino	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
		Valor calórico do almoço: 825,8 Kcal
Quinta-feira (26-10-17)		V Calórico
Sopa	Nabiça	91,4 Kcal
Prato	Bacalhau cozido	610,7Kcal
Guarnição	Batata e grão	25,3 Kcal
Vegetais	Grelos de couve, curgete e cenoura	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
		Valor calórico do almoço: 925,9 Kcal
Sexta-feira (27-10-17)		V Calórico
Sopa	Caldo-verde	85 Kcal
Prato	Frango de fricassé (contém ovo)	460,1 Kcal
Guarnição	Arroz branco	181,3 Kcal
Vegetais	Salada de tomate, cenoura e milho	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
		Valor calórico do almoço: 924,9 Kcal

11 de outubro de 2017

A Diretora,

* - Média dos Valores Nutricionais da Fruta Crua

** - Iogurte com valor de 125 kcal