



EMENTA SEMANAL

30 de outubro a 03 de novembro 2017

Segunda-feira (30-10-17)		V Calórico
Sopa	Creme de cenoura	88,2 Kcal
Prato	Salada russa (inclui ovo)	489,6 Kcal
Guarnição	Incluído no prato (batata)	
Vegetais	Salada alface, beterraba e pepino	15,9 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
Valor calórico do almoço:		792,2 Kcal

Terça-feira (31-10-17)		V Calórico
Sopa	Creme de alho-francês	91,2 Kcal
Prato	Almondegas estufadas	499,5 Kcal
Guarnição	esparguete	
Vegetais	Salada de alface, tomate e milho	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
Valor calórico do almoço:		801,5 Kcal

Quarta-feira (01-11-17)

FERIADO

Quinta-feira (02-11-17)		V Calórico
Sopa	Grão com nabiça	177,7 Kcal
Prato	Abrótea cozida	294,4 Kcal
Guarnição	batatas	
Vegetais	Cenoura e couve flor	13,7 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
Valor calórico do almoço:		684,3 Kcal

Sexta-feira (03-11-17)		V Calórico
Sopa	Caldo verde	85 Kcal
Prato	Bifes de peru de cebolada	325 Kcal
Guarnição	Arroz de coentros	
Vegetais	Salada de alface, cenoura e rúcula	13,7 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
Valor calórico do almoço:		682,2 Kcal

23 de Outubro de 2017

A Diretora,

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