

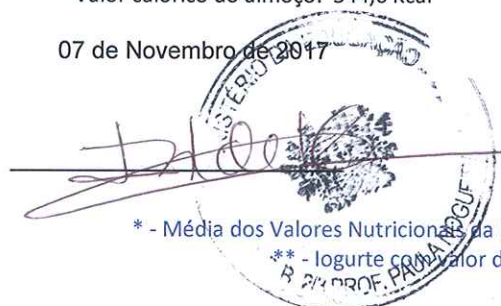


## EMENTA SEMANAL

13 a 17 de novembro 2017

| <b>Segunda-feira (13-11-17)</b>      |                                    | <b>V Calórico</b> |
|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------|
| Sopa                                 | Creme agrião                       | 88,2 Kcal         |
| Prato                                | Costeletas de porco estufadas      | 489,6 Kcal        |
| Guarnição                            | Arroz de ervilhas                  | 15,9 Kcal         |
| Vegetais                             | Salada alface, tomate e cenoura    | 77 Kcal           |
| Sobremesa                            | Fruta da época*                    | 121,5 Kcal        |
| Pão                                  | Pão de mistura                     |                   |
| Valor calórico do almoço: 792,2 Kcal |                                    |                   |
| <b>Terça-feira (14-11-17)</b>        |                                    | <b>V Calórico</b> |
| Sopa                                 | Feijão com repolho                 | 158 Kcal          |
| Prato                                | Maruca cozida                      | 354,6 Kcal        |
| Guarnição                            | Brócolos, cenoura e batata         | 77 Kcal           |
| Vegetais                             | Incluído no prato                  | 121,5 Kcal        |
| Sobremesa                            | Fruta da época*                    |                   |
| Pão                                  | Pão de mistura                     |                   |
| Valor calórico do almoço: 711,1 Kcal |                                    |                   |
| <b>Quarta-feira (15-11-17)</b>       |                                    | <b>V Calórico</b> |
| Sopa                                 | Creme de cenoura                   | 88,2 Kcal         |
| Prato                                | Bolonhesa de esparguete            | 499,5 Kcal        |
| Guarnição                            | Incluído no prato                  | 12,3 Kcal         |
| Vegetais                             | Salada de alface, milho e rúcula   | 77 Kcal           |
| Sobremesa                            | Fruta da época*                    | 121,5 Kcal        |
| Pão                                  | Pão de mistura                     |                   |
| Valor calórico do almoço: 798,5 Kcal |                                    |                   |
| <b>Quinta-feira (16-11-17)</b>       |                                    | <b>V Calórico</b> |
| Sopa                                 | Espinafres                         | 91,2 Kcal         |
| Prato                                | Empadão de atum com puré de batata | 340 Kcal          |
| Guarnição                            | Incluído no prato                  | 13,7 Kcal         |
| Vegetais                             | Salada alface, beterraba e tomate  | 77 Kcal           |
| Sobremesa                            | Fruta da época*                    | 121,5 Kcal        |
| Pão                                  | Pão de mistura                     |                   |
| Valor calórico do almoço: 643,4 Kcal |                                    |                   |
| <b>Sexta-feira (17-11-17)</b>        |                                    | <b>V Calórico</b> |
| Sopa                                 | Feijão verde                       | 95,4 Kcal         |
| Prato                                | Frango assado                      | 237 Kcal          |
| Guarnição                            | Arroz de coentros                  | 13,7 Kcal         |
| Vegetais                             | Salada de alface, pepino e cenoura | 77 Kcal           |
| Sobremesa                            | Fruta da época*                    | 121,5 Kcal        |
| Pão                                  | Pão de mistura                     |                   |
| Valor calórico do almoço: 544,6 Kcal |                                    |                   |

07 de Novembro de 2017



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