



EMENTA SEMANAL

20 a 24 de novembro 2017

Segunda-feira (20-11-17)		V Calórico
Sopa	Ervilhas com coentros	123,6 Kcal
Prato	Massinha de peixe (tintureira)	410,4 Kcal
Guarnição	Massa cotovelo	15,9 Kcal
Vegetais	Salada alface, tomate e cenoura	121 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
Valor calórico do almoço: 748,4 Kcal		
Terça-feira (21-11-17)		V Calórico
Sopa	Creme de alho francês	91,2 Kcal
Prato	Bifes peru com natas e cogumelos	325 Kcal
Guarnição	Arroz legumes	77 Kcal
Vegetais	Salada couve roxa, alface e beterraba	121,5 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	
Pão	Pão de mistura	
Valor calórico do almoço: 614,7 Kcal		
Quarta-feira (22-11-17)		V Calórico
Sopa	Grão com nabiça	177,7 Kcal
Prato	Bacalhau à Brás (inclui ovo)	424,5 Kcal
Guarnição	Batata frita (incluído no prato)	12,3 Kcal
Vegetais	Salada de tomate, pepino e cenoura	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
Valor calórico do almoço: 813 Kcal		
Quinta-feira (23-11-17)		V Calórico
Sopa	Agrião	85,2 Kcal
Prato	Rolo de carne com queijo e fiambre	545,5 Kcal
Guarnição	Massa esparguete	13,7 Kcal
Vegetais	Salada alface, rúcula e couve roxa	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
Valor calórico do almoço: 842,6 Kcal		
Sexta-feira (24-11-17)		V Calórico
Sopa	Beldroegas	95,4 Kcal
Prato	Abrótea cozida com batata	294,4 Kcal
Guarnição	Cenoura e couve-flor	13,7 Kcal
Vegetais		198 Kcal
Sobremesa	Fruta da época* e leite creme	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
Valor calórico do almoço: 723 Kcal		

13 de Novembro de 2017

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