



EMENTA SEMANAL

27 a 30 de novembro 2017

Segunda-feira (27-11-17)		V Calórico
Sopa	Espinafres	,6 Kcal
Prato	Jardineira de frango	0,4 Kcal
Guarnição	Batatas (incluído no prato)	.9 Kcal
Vegetais	(incluído no prato)	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	

Valor calórico do almoço: 869,4 Kcal

Terça-feira (28-11-17)		V Calórico
Sopa	Juliana	91,2 Kcal
Prato	Solha no forno	Kcal
Guarnição	Arroz de tomate	
Vegetais	Salada alface, rúcula e pepino	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	

Valor calórico do almoço: 614,7 Kcal

Quarta-feira (29-11-17)		V Calórico
Sopa	Caldo verde	,7 Kcal
Prato	Costeletas de porco	,5 Kcal
Guarnição	Massa fassuli (incluído no prato)	12,3 Kcal
Vegetais	Salada de alface, cenoura e couxe roxa	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	

Valor calórico do almoço: 813 Kcal

Quinta-feira (30-11-17)		V Calórico
Sopa	Creme de cenoura	85,2 Kcal
Prato	Bacalhau cozido	545,5 Kcal
Guarnição	Grão, batata e cenoura	13,7 Kcal
Vegetais	(incluído no prato)	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	

Valor calórico do almoço: 842,6 Kcal

Sexta-feira (01-12-17)

V Calórico

FERIADO

17 de Novembro de 2017


PAULA NOGUEIRA
R. 24 PROF. PAULA NOGUEIRA

* - Média dos Valores Nutricionais da Fruta Crua

** - Iogurte com valor de 125 kcal