



## EMENTA SEMANAL

04 a 07 de dezembro 2017

<b>Segunda-feira (04-12-17)</b>		V Calórico
Sopa	Creme de lentilhas	91,2 Kcal
Prato	Hambúrguer de peru e frango	294 Kcal
Guarnição	Arroz de coentros (incluído no prato)	
Vegetais	Salada alface, beterraba e tomate	10,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal

Valor calórico do almoço: 594 Kcal

<b>Terça-feira (05-12-17)</b>		V Calórico
Sopa	Sopa alho francês	91,2 Kcal
Prato	Douradinhos no forno	628,3 Kcal
Guarnição	Puré de batata	
Vegetais	Salada alface, pepino e pepino	10,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal

Valor calórico do almoço: 928,3 Kcal

<b>Quarta-feira (06-12-17)</b>		V Calórico
Sopa	Nabiça	91,4 Kcal
Prato	Febras estufadas com massa	499,5 Kcal
Guarnição	Esparguete (incluído no prato)	
Vegetais	Salada de alface, tomate e rúcula	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal

Valor calórico do almoço: 801,7 Kcal

<b>Quinta-feira (07-12-17)</b>		V Calórico
Sopa	Feijão verde	85,2 Kcal
Prato	Maruca cozida	294,4 Kcal
Guarnição	Batata, cenoura e brócolos (incluído no prato)	
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: 591,8 Kcal

**Sexta-feira (08-12-17)**

V Calórico

**FERIADO**

17 de Novembro de 2017

PAULA NOGUEIRA  
OLHÃO

\* - Média dos Valores Nutricionais da Fruta Crua

\*\* - Iogurte com valor de 125 kcal