



## EMENTA SEMANAL

29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2018

<b>Segunda-feira (29-01-18)</b>		<b>V Calórico</b>
Sopa	Feijão verde	95,4 Kcal
Prato	<b>Salada russa com molho de iogurte</b>	
Guarnição	Incorporada no prato	489,6 Kcal
Vegetais	Salada de alface, rúcula e tomate	10,34 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 794,64 Kcal
<b>Terça-feira (30-01-18)</b>		<b>V Calórico</b>
Sopa	Caldo verde	85 Kcal
Prato	<b>Massa gratinada com carne moída</b>	
Guarnição	Incorporada no prato	329 Kcal
Vegetais	Salada de alface, pepino e couve roxa	14 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 626,5Kcal
<b>Quarta-feira (31-01-18)</b>		<b>V Calórico</b>
Sopa	Agrião	225,4 Kcal
Prato	<b>Filetes pescada</b>	
Guarnição	Arroz	469,5 Kcal
Vegetais	Salada de alface, rúcula e tomate	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: .6 Kcal
<b>Quinta-feira (01-02-18)</b>		<b>V Calórico</b>
Sopa	Creme de abobora	225,4 Kcal
Prato	<b>Jardineira de frango</b>	
Guarnição	Massa laços, ervilha e cenoura	469,5Kcal
Vegetais	Salada de alface, cenoura e beterraba	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 905,7 Kcal
<b>Sexta-feira (02-02-18)</b>		<b>V Calórico</b>
Sopa	Feijão com repolho	158 Kcal
Prato	<b>Salmão no forno</b>	
Guarnição	Batata	624,6 Kcal
Vegetais	Salada de alface, rúcula e tomate	13.7kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 994,8 Kcal

17 de dezembro de 2017



\* - Média dos Valores Nutricionais da Fruta Crua

\*\* - Iogurte com valor de 125 kcal