



EMENTA SEMANAL

19 a 23 de fevereiro de 2018

| Segunda-feira (19-02-18) | | V Calórico |
|---------------------------------|---|--|
| Sopa | Grão com nabiça | 88,2 Kcal |
| Prato | Costeletas estufadas com puré batata | |
| Guarnição | Incorporada no prato | 489,5 Kcal |
| Vegetais | Salada de alface, cenoura e milho | 10,34 Kcal |
| Sobremesa | Fruta da época* | 77 Kcal |
| Pão | Pão de mistura | 121,5 Kcal |
| | | Valor calórico do almoço: 786,54, Kcal |
| Terça-feira (20-02-18) | | V Calórico |
| Sopa | Lentilhas | 93,7 Kcal |
| Prato | Douradinhos | |
| Guarnição | Arroz de ervilhas | 340 Kcal |
| Vegetais | Salada de alface, tomate e pepino | 14 Kcal |
| Sobremesa | Fruta da época* | 77 Kcal |
| Pão | Pão de mistura | 121,5 Kcal |
| | | Valor calórico do almoço: 646,2 Kcal |
| Quarta-feira (21-02-18) | | V Calórico |
| Sopa | Primavera | 201,8 Kcal |
| Prato | Esparguete bolonhesa | |
| Guarnição | Incorporada no prato | 355 Kcal |
| Vegetais | Salada de alface, couve roxa e beterraba | 12,3 Kcal |
| Sobremesa | Fruta da época* | 77 Kcal |
| Pão | Pão de mistura | 121,5 Kcal |
| | | Valor calórico do almoço: 767,6 Kcal |
| Quinta-feira (22-02-18) | | V Calórico |
| Sopa | Nabiça | 113 Kcal |
| Prato | Salada russa com legumes e ovo | |
| Guarnição | Incorporada no prato | 628,3Kcal |
| Vegetais | Salada de alface, tomate e milho | 12,3 Kcal |
| Sobremesa | Fruta da época* | 77 Kcal |
| Pão | Pão de mistura | 121,5 Kcal |
| | | Valor calórico do almoço: 952,1 Kcal |
| Sexta-feira (23-02-18) | | V Calórico |
| Sopa | Espinafres | 93,7 Kcal |
| Prato | Perna de peru estufada | |
| Guarnição | Massa farlale | 325 Kcal |
| Vegetais | Salada de alface, cenoura e milho | 181,3 Kcal |
| Sobremesa | Fruta da época* | 77 Kcal |
| Pão | Pão de mistura | 121,5 Kcal |
| | | Valor calórico do almoço: 798,5 Kcal |

19 de janeiro de 2018

O Diretor



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