



EMENTA SEMANAL

05 a 09 de março de 2018

Segunda-feira (05-03-18)		V Calórico
Sopa	Canja	113 Kcal
Prato	Ervilhas com ovos	559,5 Kcal
Guarnição	Batata	10,34 Kcal
Vegetais	Salada de alface, rúcula e couve roxa	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
		Valor calórico do almoço: 804,34 Kcal
Terça-feira (06-03-18)		V Calórico
Sopa	Legumes	93,2 Kcal
Prato	Bacalhau cozido	610,7 Kcal
Guarnição	Batatas, grelos e cenouras	14 Kcal
Vegetais	Incorporado no prato	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
		Valor calórico do almoço: 916,4 Kcal
Quarta-feira (07-03-18)		V Calórico
Sopa	Creme de brócolos	88,2 Kcal
Prato	Rolo de carne com queijo e fiambre	545,2 Kcal
Guarnição	Arroz branco	12,3 Kcal
Vegetais	Salada de alface, tomate e milho	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
		Valor calórico do almoço: 844,2 Kcal
Quinta-feira (08-03-18)		V Calórico
Sopa	Espinafres	99,2 Kcal
Prato	Medalhões de pescada no forno	450,6Kcal
Guarnição	Batata	10,3 Kcal
Vegetais	Salada de alface, beterraba e cenoura	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
		Valor calórico do almoço: 758,6 Kcal
Sexta-feira (09-03-18)		V Calórico
Sopa	Creme de cenoura	88 Kcal
Prato	Frango assado no forno	617,1 Kcal
Guarnição	Esparguete	18,3 Kcal
Vegetais	Salada de alface, pepino e rúcula	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
		Valor calórico do almoço: 921,9 Kcal

22 de fevereiro de 2018

O Diretor

* - Média dos Valores Nutricionais da Fruta Crua

** - Iogurte com valor de 125 kcal