



EMENTA SEMANAL 12 a 16 de março de 2018

Segunda-feira (12-03-18)		V Calórico
Sopa	Feijão verde	95,4 Kcal
Prato	Salada russa com molho de iogurte	
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
Terça-feira (13-03-18)		V Calórico
Sopa	Caldo verde	85 Kcal
Prato	Massa gratinada com carne moída	
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
Quarta-feira (14-03-18)		V Calórico
Sopa	Agrião	225,4 Kcal
Prato	Filetes pescada	
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
Quinta-feira (15-03-18)		V Calórico
Sopa	Creme de abobora	225,4 Kcal
Prato	Jardineira de frango	
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
Sexta-feira (16-03-18)		V Calórico
Sopa	Feijão com repolho	158 Kcal
Prato	Salmão no forno	
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

23 de fevereiro de 2018

O Diretor



* - Média dos Valores Nutricionais da Fruta Crua

** - Iogurte com valor de 125 kcal