



EMENTA SEMANAL 21 a 25 de maio de 2018

Segunda-feira (21-05-18)		V Calórico
Sopa	Nabiça	113 Kcal
Prato	Solha frita com arroz de tomate	489 Kcal
Guarnição	Incorporado no prato	
Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 812,8 Kcal
Terça-feira (22-05-18)		V Calórico
Sopa	Creme de cenoura	88,2 Kcal
Prato	Mista de carne no forno (salsichas, frango, entrecosto)	627,3Kcal
Guarnição	Batata frita	
Vegetais	Salada de alface, tomate e pepino	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 926,3 Kcal
Quarta-feira (23-05-18)		V Calórico
Sopa	Sopa de ervilhas com coentros	123,6 Kcal
Prato	Arroz de peixe	367 Kcal
Guarnição	Incorporado no prato	
Vegetais	Salada de alface, couve roxa e milho	181,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 871,4 Kcal
Quinta-feira (24-05-18)		V Calórico
Sopa	Creme de couve flor	88,2 Kcal
Prato	Carne com grão e legumes	627,3Kcal
Guarnição	Massa cotovelos	
Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 926,3 Kcal
Sexta-feira (25-05-18)		V Calórico
Sopa	Legumes	93,2 Kcal
Prato	Bacalhau cozido	610,7Kcal
Guarnição	Incorporado no prato	
Vegetais	Batata, cenoura e feijão verde	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 914,7 Kcal

04 de maio de 2018

O Diretor

* - Média dos Valores Nutricionais da Fruta Crua

** - Iogurte com valor de 125 kcal