



EMENTA SEMANAL

04 a 08 de junho de 2018

Segunda-feira (04-06-18)		V Calórico
Sopa	Espinafres	91,2 Kcal
Prato	Bacalhau à Brás	424,4 Kcal
Guarnição	Batata palha	10,3 Kcal
Vegetais	Salada de alface, tomate e pepino	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
Valor calórico do almoço: 724,4 Kcal		
Terça-feira (05-06-18)		V Calórico
Sopa	Agrião	93,7 Kcal
Prato	Almondégas estufadas	348,3 Kcal
Guarnição	Arroz de feijão	14 Kcal
Vegetais	Salada de alface, rúcula e milho	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
Valor calórico do almoço: 654,5 Kcal		
Quarta-feira (06-06-18)		V Calórico
Sopa	Espinafres	99,2 Kcal
Prato	Medalhões de pescada no forno	450,6 Kcal
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		
Quinta-feira (07-06-18)		V Calórico
Sopa	Creme de lentilhas	91,2 Kcal
Prato	Bife de peru com natas e cogumelos	325 Kcal
Guarnição	Massa laços	12,3 Kcal
Vegetais	Salada de alface, cenoura e pepino	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
Valor calórico do almoço: 539 Kcal		
Sexta-feira (08-06-18)		V Calórico
Sopa	Santa Teresinha	85 Kcal
Prato	Empadão de atum	446,1 Kcal
Guarnição	Puré de batata	18,3 Kcal
Vegetais	Salada de alface, milho e rúcula	77 Kcal
Sobremesa	Fruta da época	121,5 Kcal
Pão	Pão de mistura	
Valor calórico do almoço: 747,9 Kcal		

14 de maio de 2018

O Diretor

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