



EMENTA SEMANAL 11 a 15 de junho de 2018

Segunda-feira (11-06-18)

Sopa	Creme de brócolos	88,2 Kcal
Prato	Rolo de carne com queijo e fiambre	545,2 Kcal
Guarnição	Arroz branco	
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: 844,2 Kcal

Terça-feira (12-06-18)

Sopa	Feijão verde	95,4 Kcal
Prato	Salada russa com molho de iogurte	489,6Kcal
Guarnição	Batata	
Vegetais	Salada de alface, beterraba e cenoura	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal

Valor calórico do almoço: 795,8 Kcal

Quarta-feira (13-06-18)

Sopa	Canja	113 Kcal
Prato	Frango assado no forno	559,5 Kcal
Guarnição	Esparguete	
Vegetais	Salada de alface, rúcula e couve roxa	10,34 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal

Valor calórico do almoço: 804,34 Kcal

Quinta-feira (14-06-18)

Sopa	Espinafres	99,2 Kcal
Prato	Medalhões de pescada no forno	450,6Kcal
Guarnição	Batata	
Vegetais	Salada de alface, beterraba e cenoura	10,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal

V Calórico

Sexta-feira (15-06-18)

Sopa	Caldo verde	99,2 Kcal
Prato	Febras grelhadas	450,6Kcal
Guarnição	Arroz de cenoura	
Vegetais	Salada de alface, beterraba e cenoura	10,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal

Valor calórico do almoço: 758,6 Kcal

29 de maio de 2018

O Diretor

* - Média dos Valores Nutricionais da Fruta Crua

** - Iogurte com valor de 125 kcal