

**E M E N T A** Semana de 01 a 05 de janeiro de 2018

**2ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

Sopa		*
Prato		*
Opção		*
Vegetariana		*
Acompanhamento		*
Sobremesa		*

**3ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

Sopa	Couve Branca com Feijão ( Passada/ Inteira)	*
Prato	Rojões	616 Kcal
Opção		*
Vegetariana		*
Acompanhamento	Batata Frita aos Cubos / Arroz / Couve Salteada	*
Sobremesa	Gelatina	*

**4ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

Sopa	Espinafres ( Passada/Inteira)	*
Prato	Rissois de Pescada	436 Kcal
Opção		*
Vegetariana		*
Acompanhamento	Batata Salteada / Arroz / Feijão Verde	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

**5ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

Sopa	Canja de Lentilhas (Passada/ Inteira)	*
Prato	Strogonoff de Frango	514 Kcal
Opção	Bacalhau Gratinado	419 Kcal
Vegetariana	Caril de Lentilhas e Couve Flor	489 Kcal
Acompanhamento	Arroz de Ervilhas / Puré / Esparregado	*
Sobremesa	Mousse de Chocolate	*

**6ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

Sopa	Cenoura e Alho Francês	*
Prato	Filetes de Panga	770 Kcal
Opção	Jardineira de Carnes	594 Kcal
Vegetariana	Enrolado de Couve com Sultanas, Amendoa e Arroz	237 Kcal
Acompanhamento	Salada Russa / Arroz Colorido / Brócolos	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

**Notas (\*):**

Saladas Variadas (Alface, Tomate e Cenoura) ao dispor para todos os pratos

O valor calórico médio das sopas é 157 Kcal

O valor calórico médio da fruta da época é 62 Kcal

O valor calórico médio das sobremesas doces é 193 Kcal

Os valores calóricos do prato e opção contemplam um acompanhamento