

**E M E N T A** Semana de 15 a 19 de janeiro de 2018

**2ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Couve Branca e Cenoura (Passada/ Inteira)	*
<b>Prato</b>	Tirinhas de pota panadas	594 Kcal
<b>Opção</b>	Gratinado de Vitela	773 Kcal
<b>Vegetariana</b>	Tiborna de Legumes e Mozzarella	293 Kcal
<b>Acompanhamento</b>	Arroz Legumes / Macarronete / Macedonia Legumes	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**3ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Legumes ( Passada/Inteira)	*
<b>Prato</b>	Pa de Porco Assada com Laranja	553 Kcal
<b>Opção</b>	Bacalhau com Natas	597 Kcal
<b>Vegetariana</b>	Almondugas de Cenoura	213 Kcal
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Batata Frita / Migas de Brocolos	*
<b>Sobremesa</b>	Gelatina	*

**4ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura	*
<b>Prato</b>	Empadão de Esparguete com Atum	511 Kcal
<b>Opção</b>	Bifinhos de Frango	484 Kcal
<b>Vegetariana</b>	Pizza de Cogumelos e Legumes	405 Kcal
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete / Arroz / Feijão Verde	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**5ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Espinafres (Passada/ Inteira)	*
<b>Prato</b>	Hamburguer de Vaca	493 Kcal
<b>Opção</b>	Solha no Forno	414 Kcal
<b>Vegetariana</b>	Tarte de Cebola com Lentilhas	472 Kcal
<b>Acompanhamento</b>	Arroz Legumes / Batata / Brocolos e Cenoura	*
<b>Sobremesa</b>	Bolo de Laranja	*

**6ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Substancial (Passada/ Inteira)	*
<b>Prato</b>	Salmão em Massa Folhada	649 Kcal
<b>Opção</b>	Estufado de Peru com Cogumelos	616 Kcal
<b>Vegetariana</b>	Batata Recheada com Queijo e Ervas	433 Kcal
<b>Acompanhamento</b>	Massa Fusilli / Arroz / Milho	*
<b>Sobremesa</b>	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