

E M E N T A Semana de 19 a 23 de março de 2018

2ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Legumes (Passada/Inteira)	*
Prato	Empadão de Carne de Vaca	532 Kcal
Opção	Quiche de Atum e Legumes	522 Kcal
Vegetariana	Arroz de Cogumelos, Frutos Secos e Ovo	487 Kcal
Acompanhamento	Arroz Ervilhas / Puré / Salteado Legumes	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

3ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Nabiças (Passada/Inteira)	*
Prato	Supremos de Pescada Crocantes no Forno	426 Kcal
Opção	Frango Assado	551 Kcal
Vegetariana	Quiche de Brócolos	403 Kcal
Acompanhamento	Batata Salteada / Arroz / Cenourinhas	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

4ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Penca com Feijão (Passada/ Inteira)	*
Prato	Panados de Porco	691 Kcal
Opção	Lulas Estufadas	538 Kcal
Vegetariana	Jardineira de Soja com Legumes	464 Kcal
Acompanhamento	Arroz de Tomate / Espirais / Ervilhas e Milho	*
Sobremesa	Gelatina	*

5ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Canja	*
Prato	Bacalhau à Brás	518 Kcal
Opção	Salsichas Alemãs	495 Kcal
Vegetariana	Feijão Vermelho com Cogumelos e Repolho	463 Kcal
Acompanhamento	Arroz / Chocrute / Batata	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

6ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Creme de Cenoura	*
Prato	Massa Penne com Aves no Forno e Molho de Cenoura	620 Kcal
Opção	Omelete de camarão	422 Kcal
Vegetariana	Parrilhada de Legumes e Cogumelos	396 Kcal
Acompanhamento	Massa Penne / Arroz / Cenourinhas	*
Sobremesa	Bolo de Iogurte	*

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