

E M E N T A Semana de 20 a 24 de novembro de 2017

2ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

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

3ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

| | | |
|-----------------------|--|----------|
| Sopa | Caldo Verde | * |
| Prato | Pa de Porco Assada com Laranja | 553 Kcal |
| Opção | Bacalhau com Natas | 597 Kcal |
| Vegetariana | Almondegas de Cenoura | 213 Kcal |
| Acompanhamento | Arroz / Batata Frita / Migas de Brocolos | * |
| Sobremesa | Gelatina | * |

4ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

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

5ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

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

6ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

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