

E M E N T A Semana de 21 a 25 de janeiro de 2019

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