

E M E N T A Semana de 27 a 01 de dezembro de 2017

2ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Creme de Abóbora	*
Prato	Esparguete à Bolonhesa	753 Kcal
Opção	Tintureira Assada com Molho de Legumes	693 Kcal
Vegetariana	Quiche de Brocolos	443 Kcal
Acompanhamento	Esparguete / Batata Assada / Ervilhas e Cenoura	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

3ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Caldo Vermelho (Passada/Inteira)	*
Prato	Tortilha de Paloco do Pacifico	562 Kcal
Opção	Croquetes de Carne	406 Kcal
Vegetariana	Beringela Recheada com Ovo e Cuscus	415 Kcal
Acompanhamento	Batata Salteada / Arroz Cenoura / Feijão Verde	*
Sobremesa	Gelatina	*

4ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Couve Saboia e Cenoura (Passada/Inteira)	*
Prato	Frango Assado	782 Kcal
Opção	Peixe Espada Grelhado	367 Kcal
Vegetariana	Wrap Vegetariano com Molho de Alho e Ervas	434 Kcal
Acompanhamento	Arroz / Batata Cozida / Couve Branca Salteada	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

5ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Penca (Passada/Inteira)	*
Prato	Filetes de Pescada	643 Kcal
Opção	Quiche de Aves	406 Kcal
Vegetariana	Cuscus de Passas, Cogumelos e Legumes	479 Kcal
Acompanhamento	Puré / Arroz de Cenoura / Esparregado	*
Sobremesa	Bolo de Chocolate	*

6ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

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

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