

**E M E N T A Semana de 18 a 22 de fevereiro de 2019**

**2ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

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

**3ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

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

**4ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

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

**5ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

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

**6ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura	*
<b>Prato</b>	Massa Penne com Aves no Forno e Molho de Cenoura	620 Kcal
<b>Opção</b>	Tesourinhos de Pescada no Forno	422 Kcal
<b>Vegetariana</b>	Parrilhada de Legumes e Cogumelos	396 Kcal
<b>Acompanhamento</b>	Massa Penne / Arroz / Cenourinhas	*
<b>Sobremesa</b>	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