

E M E N T A Semana de 28 a 02 de dezembro de 2022

		Acompanhamento	Confeção
2ª FEIRA			
Sopa	Legumes (Passada/Inteira)	*	*
Prato	Salsichas Alemãs	Arroz Ervilhas	Grelhado
Opção	Gratinado de Peixe com Batata Salteada	Batata	Gratinado
Vegetariana	Arroz de Cogumelos, Frutos Secos e Ovo	*	*
Guarnição Livre	Arroz Ervilhas / Batata	*	*
Legumes	Salteado Legumes / Saladas Cruas (3 Variedades)	*	*
Sobremesa	Fruta da Época	*	*
3ª FEIRA			
Sopa	Nabiças (Passada/Inteira)		
Prato	Atum com Molho de Tomate	Esparguete	Estufado
Opção	Peito de Frango Grelhado	Arroz Legumes	Grelhado
Vegetariana	Quiche de Brócolos	*	Forno
Guarnição Livre	Esparguete / Arroz Legumes	*	*
Legumes	Cenourinhas / Saladas Cruas (3 Variedades)	*	*
Sobremesa	Fruta da Época	*	*
4ª FEIRA			
Sopa	Penca com Feijão (Passada/ Inteira)	*	
Prato	Peru Assado com Laranja	Arroz	Forno
Opção	Pizza de Frutos do Mar	*	Forno
Vegetariana	Empadão de brocolos com soja e molho de tomate	*	Estufado
Guarnição Livre	Arroz / Massa	*	*
Legumes	Ervilhas e Milho /Saladas Cruas (3 Variedades)	*	*
Sobremesa	Gelatina / Fruta da Época	*	*
5ª FEIRA			
Sopa			
Prato			
Opção			
Vegetariana	Feriado		
Guarnição Livre			
Legumes			
Sobremesa			
6ª FEIRA			
Sopa	Creme de Nabo e Cenoura	*	*
Prato	Panados de Porco	Arroz de Feijão	Frito
Opção			
Vegetariana			
Guarnição Livre			
Legumes			
Sobremesa	Bolo de Iogurte / 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