

SEMANA DE 04 A 08 SETEMBRO Nº1

Kcal

<b>SOPA</b>	Ervilhas	99
<b>PRATO</b>	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	490
<b>VEGETARIANO</b>	Legumes salteados com arroz cenoura	461
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	121

**Total (Kcal) 1247**

**TERÇA - FEIRA**

<b>SOPA</b>	Creme de legumes	119
<b>PRATO</b>	Tirinhas de frango estufadas com massa espiral / Salada	509
<b>VEGETARIANO</b>	Cogumelos estufados com espiral	414
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	121

**Total (Kcal) 1239**

**QUARTA - FEIRA**

<b>SOPA</b>	Nabiças	106
<b>PRATO</b>	Pescada de cebolada no forno com batata e legumes	434
<b>VEGETARIANO</b>	Empadão de legumes e batata	381
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (Min.3 variedades) Doce	76/168
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	121

**Total (Kcal) 1118/1210**

**QUINTA - FEIRA**

<b>SOPA</b>	Feijão-verde	114
<b>PRATO</b>	Almondegas estufadas com esparguete	569
<b>VEGETARIANO</b>	Chilli (soja, feijão manteiga, cenoura)	453
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	121

**Total (Kcal) 1333**

**SEXTA - FEIRA**

<b>SOPA</b>	Espinafres	96
<b>PRATO</b>	Arroz de atum/ Salada	550
<b>VEGETARIANO</b>	Empadão (arroz) de legumes (alho francês, cenoura, couve lombarda e lentilhas)	488
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (Mín. 3 variedades)	76
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	121

**Total (Kcal) 1331**

**Nota**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.