

SEMANA DE 09 A 13 OUTUBRO Nº6

Kcal

<b>SOPA</b>	Nabo com espinafres	116
<b>PRATO</b>	Almôndegas com molho de tomate e esparguete	483
<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de soja e salada	510
<b>SOBREMA</b>	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	121

**Total(Kcal)** 1306

TERÇA - FEIRA

<b>SOPA</b>	Primavera	111
<b>PRATO</b>	Salada de peixe e macedonia de legumes, batata e ovo ripado / Legumes	406
<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de legumes com feijão frade e batata	488
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (Min.3 variedades) Doce	76
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	121

**Total(Kcal)** 1202

QUARTA - FEIRA

<b>SOPA</b>	Creme de cenoura com massinhas	131
<b>PRATO</b>	Strogonoff de frango com espiral	452
<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de lentilhas com legumes	450
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	121

**Total(Kcal)** 1230

QUINTA - FEIRA

<b>SOPA</b>	Legumes	119
<b>PRATO</b>	Tesourinhos com arroz de cenoura/ Salada	488/701
<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de cenoura com legumes salteados	458
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (Min.3 variedades) Iogurte de aromas	76/89
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	121

**Total(kcal)** 1369/1382

SEXTA - FEIRA

<b>SOPA</b>	Lombardo	115
<b>PRATO</b>	Feijoada (carne porco, aves, feijão, couve e arroz branco)	584
<b>VEGETARIANO</b>	Rancho vegetariano (feijão, massa, couve, cenoura)	446
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	121

**Total(Kcal)** 1342

**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.