

SEMANA DE 11 A 15 SETEMBRO Nº2

Kcal

SOPA	Abóbora com massinhas	119
PRATO	Frango estufado e arroz branco	520
VEGETARIANO	Soja fina estufada e arroz de cenoura	561
SOBREMESA	Fruta da época (Mín. 3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1397

TERÇA - FEIRA

SOPA	Alho-francês	123
PRATO	Massinhas de peixe com legumes (pescada , cotovelinhos, ervilhas e cenoura)	221
VEGETARIANO	Massa siciliana (estufado de grão, alho francês e tomate com esparguete)	456
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades) Doce	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 997

QUARTA - FEIRA

SOPA	Couve-flor com cenoura	107
PRATO	Perna de porco assada/ estufada e arroz / Salada	331
VEGETARIANO	Estufado de ervilhas, cenoura, milho e esparguete	477
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 pão de mistura	121

Total (Kcal) 1112

QUINTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Camponesa	86
PRATO	Salada russa de peixe (abrótea, batata, cenoura, ervilhas, e ovo ripado)	466
VEGETARIANO	Salada russa de legumes	491
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades) logurte de aromas	76/89
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1240/1253

SEXTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Creme de cenoura	95
PRATO	Empadão de carne em arroz / Salada	329
VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano com arroz de milho	502
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1123

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.