

MUNICÍPIO DE CONSTÂNCIA

SEMANA DE 12 A 16 JUNHO

Kcal

<b>SOPA</b>	Feijão verde	86
<b>PRATO</b>	Almôndegas estufadas com esparguete e feijão verde/salada	395
<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de soja e salada	304
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (Min.3 variedades)	36
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	67
<b>Total (Kcal)</b>		<b>888</b>

TERÇA - FEIRA

<b>SOPA</b>	Juliana	95
<b>PRATO</b>	Pescada estufada com batata cozida/legumes	336
<b>VEGETARIANO</b>	Vegetais assados com cogumelos	211
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (Min.3 variedades)	36
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	67
<b>Total (Kcal)</b>		<b>745</b>

QUARTA - FEIRA

<b>SOPA</b>	Nabiça	86
<b>PRATO</b>	Arroz de aves (frango e peru)/salada	406
<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de legumes (courgete, cenoura, ervilhas e arroz)	171
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (Min.3 variedades)	36
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	67
<b>Total(Kcal)</b>		<b>766</b>

QUINTA - FEIRA

<b>SOPA</b>	Couve com feijão	118
<b>PRATO</b>	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau fresco, batata, grão, cenoura e ovo ripado)Salada	347
<b>VEGETARIANO</b>	Grão estufado com cenoura, couve lombarda e batata	260
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (Min.3 variedades)/ logurte de aromas	36/89
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	67
<b>Total(Kcal)</b>		<b>828/881</b>

SEXTA - FEIRA

<b>SOPA</b>	Macedónia	87
<b>PRATO</b>	Rolo de carne assado e massa espiral / Salada	348
<b>VEGETARIANO</b>	cogumelos salteados com espiral e salada	342
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (Min.3 variedades)	36
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	67
<b>Total (Kcal)</b>		<b>880</b>

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.