

MUNICÍPIO DE CONSTÂNCIA

SEMANA DE 15 A 19 JANEIRO Nº 4

Kcal

SOPA	Creme de cenoura	95
PRATO	Tesourinhos no forno com arroz de ervilhas / Salada	715
VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com arroz de ervilhas	439
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total(kcal) 1446

TERÇA - FEIRA

SOPA	Juliana	95
PRATO	Perna de peru estufada e massa esparguete/ Salada	499
VEGETARIANO	Massa com estufado de legumes e cogumelos	177
SOBREMESA	Fruta da época (Mín. 3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 968

QUARTA - FEIRA

SOPA	Ervilhas	99
PRATO	Salada de atum com feijão frade (atum, batata, feijão frade, cenoura e ovo ripado)	658
VEGETARIANO	Salada de batata, feijão frade, cenoura e brócolos	491
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades) Doce	76/89
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total(Kcal) 1268/1281

QUINTA - FEIRA

SOPA	Alho-francês	123
PRATO	Rancho (carne de porco estufada com grão, cenoura e massa macarronete)	594
VEGETARIANO	Salteado de legumes chineses	325
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total(Kcal) 1239

SEXTA - FEIRA

SOPA	Primavera	111
PRATO	Arroz de peixe (pescada, arroz, ervilhas, pimento e cenoura) Legumes	373
VEGETARIANO	Arroz de cogumelos e legumes (cenoura, ervilhas e curgete)	599
SOBREMESA	Fruta da época (Min. 3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total(Kcal) 1280

Nota

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.