

SEMANA DE 22 A 26 JANEIRO Nº5

Kcal

SOPA	Creme de couve flor e alho francês	106
PRATO	Hamburguer no forno com molho de cogumelos e esparguete/ Salada	551
VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano e esparguete	424
SOBREMESA	Fruta da época (Mín. 3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121
Total(Kcal)		1278

TERÇA - FEIRA

SOPA	Camponesa	86
PRATO	Filetes no forno com arroz de milho / Salada	616
VEGETARIANO	Salteado de legumes com broa (lentilhas, cenoura, brócolos)	331
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades) Doce	76/168
PÃO	1 Pão de mistura	121
Total(Kcal)		1154

QUARTA - FEIRA

SOPA	Alho-Francês	123
PRATO	Jardineira de frango (frango estufado com batata, cenoura, ervilhas) Legumes	547
VEGETARIANO	Rojões de soja estufados com batata e legumes	442
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121
Total(Kcal)		1309

QUINTA - FEIRA

SOPA	Ervilhas	119
PRATO	Bolonhesa de atum	363
VEGETARIANO	Estufado de soja e legumes	456
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades) Iogurte de aromas	76/168
PÃO		121
Total(kcal)		1135/1227

SEXTA - FEIRA

SOPA	Creme de cenoura	95
PRATO	Arroz de carne (pá porco e salsichas) Salada	556
VEGETARIANO	Arroz de legumes (arroz couve lombardo, cenoura e milho)	315
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121
Total(kcal)		1163