

**SEMANA DE 22 A 26 MAIO**
**Kcal**

<b>SOPA</b>	<b>Legumes</b>	<b>119</b>
<b>PRATO</b>	<b>Ovos mexidos com salsichas e arroz/salada</b>	<b>436</b>
<b>VEGETARIANO</b>	<b>Cogumelos estufados com tomate e lentilhas com arroz</b>	<b>525</b>
<b>SOBREMESA</b>	<b>Fruta da época (Min.3 variedades)</b>	<b>36</b>
<b>PÃO</b>	<b>1 Pão de mistura</b>	<b>67</b>

**Total(Kcal) 1277**
**TERÇA - FEIRA**

<b>SOPA</b>	<b>Juliana</b>	<b>109</b>
<b>PRATO</b>	<b>Perna de frango assada com ervas aromáticas, esparguete e brócolos/salada</b>	<b>585</b>
<b>VEGETARIANO</b>	<b>Curgete no forno, cenoura e brócolos</b>	<b>523</b>
<b>SOBREMESA</b>	<b>Fruta da época (Min.3 variedades)</b>	<b>36</b>
<b>PÃO</b>	<b>1 Pão de mistura</b>	<b>67</b>

**Total(Kcal) 1414**
**QUARTA - FEIRA**

<b>SOPA</b>	<b>Canja</b>	<b>268</b>
<b>PRATO</b>	<b>Peixe assado no forno com batata assada e macedónia</b>	<b>435</b>
<b>VEGETARIANO</b>	<b>Soja aos cubos com arroz de cenoura e salada</b>	<b>602</b>
<b>SOBREMESA</b>	<b>Fruta da época (Min.3 variedades)/iogurte de aromas</b>	<b>36</b>
<b>PÃO</b>	<b>1 Pão de mistura</b>	<b>67</b>

**Total(Kcal) 1408**
**QUINTA - FEIRA**

<b>SOPA</b>	<b>Feijão branco com nabiças</b>	<b>105</b>
<b>PRATO</b>	<b>Rolo de carne assado e arroz primavera/salada</b>	<b>376</b>
<b>VEGETARIANO</b>	<b>Salteado com grão, cenoura e ervilhas</b>	<b>295</b>
<b>SOBREMESA</b>	<b>Fruta da época (Min.3 variedades)</b>	<b>36</b>
<b>PÃO</b>	<b>1 Pão de mistura</b>	<b>67</b>

**Total(Kcal) 879**
**SEXTA - FEIRA**

<b>SOPA</b>	<b>Feijão verde</b>	<b>114</b>
<b>PRATO</b>	<b>Massa tricolor de cavala (cavala de conserva, massa, ervilhas e cenoura)</b>	<b>442</b>
<b>VEGETARIANO</b>	<b>Salada com massa tricolor, milho e mistura chinesa</b>	<b>282</b>
<b>SOBREMESA</b>	<b>Fruta da época (Min.3 variedades)</b>	<b>36</b>
<b>PÃO</b>	<b>1 Pão de mistura</b>	<b>67</b>

**Total(kcal) 941**
**Nota**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contêm 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.