

SEMANA DE 19 A 23 JANEIRO

SEGUNDA - FEIRA

Kcal

SOPA	Juliana de legumes (alho francês, cenoura, couve e feijão verde)	75
PRATO	Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,12} (carne de vaca e porco) alface, cenoura e milho	484
VEGETARIANO	Esparguete vegetariano ^{1,6} (soja fina)	450
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 1142

TERÇA - FEIRA

Kcal

SOPA	Grão com espinafres	209
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de cenoura / alface, tomate e pepino	419
VEGETARIANO	Chili vegetariano de feijões e soja ⁶ com arroz	465
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 1226

QUARTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Caldo verde	75
PRATO	Tirinhas de carne de porco estufadas com fusilli / alface, tomate e cenoura	554
VEGETARIANO	Strogonoff de cogumelos com tofu e massa fusilli	359
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 1121

QUINTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Feijão-verde	77
PRATO	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas e puré de batata / brócolos	417
VEGETARIANO	Empadão de lentilhas	342
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 969

SEXTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Creme de curgete e alho francês	84
PRATO	Perna de frango assada com arroz alegre (cenoura, milho e ervilha) alface, tomate e pepino	512
VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano com arroz alegre	379
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 1108