

SEGUNDA - FEIRA

Kcal

SOPA	Lombardo com cenoura	84
PRATO	Bacalhau com natas (bacalhau, batata palha e natas) alface, cenoura e tomate	477
VEGETARIANO	Tofu com natas (tofu, batata palha e natas)	435
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 1129

TERÇA - FEIRA

Kcal

SOPA	Feijão-verde	185
PRATO	Arroz de carnes /alface, pepino e couve roxa	723
VEGETARIANO	Arroz de carnes vegan (soja grossa, cogumelos e alho francês)	201
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 1242

QUARTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Creme de cenoura	70
PRATO	Atum ⁴ com batata, ovo ³ , feijão-frade, salsa e cebola / brócolos	616
VEGETARIANO	Salada de ovo ³ com feijão-frade, salsa e cebola picada	443
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades) Gelatina	66/60
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 1262/1256

QUINTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Agrião	76
PRATO	Perninha de peru estufada com arroz ¹ / alface, tomate e cenoura	445
VEGETARIANO	Bolonhesa de ervilhas com arroz ¹	295
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 949

SEXTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Brócolos	78
PRATO	Massinha de peixe (red fish, maruca e pescada, ervilha, cenoura com massa cotovelinhos)	414
VEGETARIANO	Massa guisada de grão de bico com feijão-verde e tomate	470
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 1095