

SEMANA DE 02 A 06 FEVEREIRO

SEGUNDA - FEIRA

		Kcal
SOPA	Feijão-verde	77
PRATO	Salsichas com ovos mexidos e arroz branco / alface, cenoura e milho	442
VEGETARIANO	Ovos mexidos com arroz branco	321
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 ão de mistura	67

TERÇA - FEIRA

		Kcal
SOPA	Creme de legumes	83
PRATO	Salada de massa fusilli tricolor com salmão (massa tricolor, salmão, milho, ervilhas e cenoura)	419
VEGETARIANO	Jardineira de legumes (ervilhas, feijão-verde, soja e batata)	292
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

QUARTA - FEIRA

		Kcal
SOPA	Feijão encarnado com cenoura e couve	194
PRATO	Perna de frango assado no forno com arroz / alface verde e roxa com beterraba	416
VEGETARIANO	Estufado de tofu com cenoura e tomate com arroz	311
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) **1054**

QUINTA - FEIRA

		Kcal
SOPA	Abóbora com massinhas	75
PRATO	Salada russa de peixe (pescada, batata, jardineira de legumes e ovo) legumes	464
VEGETARIANO	Legumes estufados com batata	302
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) **974**

SEXTA - FEIRA

		Kcal
SOPA	Espinafres	70
PRATO	Tirinhas de peru estufadas com esparguete / alface, tomate e cenoura	488
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com esparguete	523
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67