

**SEGUNDA - FEIRA**

**Kcal**

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

**TERÇA - FEIRA**

**Kcal**

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

**QUARTA - FEIRA**

**Kcal**

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

**Total (Kcal) 1054**

**QUINTA - FEIRA**

**Kcal**

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

**Total (Kcal) 974**

**SEXTA - FEIRA**

**Kcal**

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