

SEMANA DE 09 A 13 MARÇO

SEGUNDA - FEIRA

Kcal

SOPA	Brócolos	78
PRATO	Almôndegas de aves ^{1,6,12} estufadas com massa fusilli ¹ / alface, cenoura e couve roxa	488
VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas ^{1,2,3,4,6,7,14} estufadas com fusilli ¹	523
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 1222

TERÇA - FEIRA

Kcal

SOPA	Juliana de legumes	75
PRATO	Filetes de pescada ⁴ no forno com limão e cebola arroz de cenoura / alface, tomate e pepino	484
VEGETARIANO	Bife de Tofu ⁶ no forno com limão, alho e molho de soja ⁶ com arroz branco	286
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 978

QUARTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Creme de cenoura	70
PRATO	Rancho de porco ¹ (rojões de porco parte magra, macarronete, grão, cenoura e couve lombarda)	343
VEGETARIANO	Rancho vegetariano ^{1,6} (Tofu, massa macarronete, grão, cenoura e couve lombarda)	306
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 852

QUINTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Feijão catarino com couve	194
PRATO	Argolas de lulas ^{1,4,14} no forno com arroz de cenoura / alface, milho e tomate	544
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano ^{1,3,6,7,9} no forno com arroz de cenoura	355
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura ¹	67

Total (Kcal) 1226

SEXTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Canja de galinha	77
PRATO	Perna de peru estufada com esparguete / alface, pepino e cenoura	411
VEGETARIANO	Bolonhesa de legumes (cogumelos, cenoura, alho francês, lentilhas)	419
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura	67

Total (Kcal) 1040