

SEMANA DE 09 A 13 MARÇO

SEGUNDA - FEIRA

		Kcal
SOPA	Brócolos	78
PRATO	Almôndegas de aves <sup>1,6,12</sup> estufadas com massa fusilli <sup>1</sup> / alface, cenoura e couve roxa	488
VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup> estufadas com fusilli <sup>1</sup>	523
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura <sup>1</sup>	67
	Total (Kcal)	1222

TERÇA - FEIRA

		Kcal
SOPA	Juliana de legumes	75
PRATO	Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno com limão e cebola arroz de cenoura / alface, tomate e pepino	484
VEGETARIANO	Bife de Tofu <sup>6</sup> no forno com limão, alho e molho de soja <sup>6</sup> com arroz branco	286
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura <sup>1</sup>	67
	Total (Kcal)	978

QUARTA - FEIRA

		Kcal
SOPA	Creme de cenoura	70
PRATO	Rancho de porco <sup>1</sup> (rojões de porco parte magra, macarronete, grão, cenoura e couve lombarda)	343
VEGETARIANO	Rancho vegetariano <sup>1,6</sup> (Tofu, massa macarronete, grão, cenoura e couve lombarda)	306
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura <sup>1</sup>	67
	Total (Kcal)	852

QUINTA - FEIRA

		Kcal
SOPA	Feijão catarino com couve	194
PRATO	Argolas de lulas <sup>1,4,14</sup> no forno com arroz de cenoura / alface, milho e tomate	544
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano <sup>1,3,6,7,9</sup> no forno com arroz de cenoura	355
SOBREMESA	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	66
PÃO	1 Pão de mistura <sup>1</sup>	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 <sup>1</sup>	67
	Total (Kcal)	1040

Nota

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoin, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.