

SEMANA DE 19 A 23 FEVEREIRO Nº1

Kcal

SOPA	Ervilhas	99
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	490
VEGETARIANO	Legumes salteados com arroz cenoura	461
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1247

TERÇA - FEIRA

SOPA	Creme de legumes	119
PRATO	Tirinhas de frango estufadas com massa espiral / Salada	509
VEGETARIANO	Cogumelos estufados com espiral	414
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1239

QUARTA - FEIRA

SOPA	Nabiças	106
PRATO	Pescada de cebolada no forno com batata e legumes	434
VEGETARIANO	Empadão de legumes e batata	381
SOBREMESA	Fruta da época (Min. 3 variedades) Doce	76/168
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1118/1210

QUINTA - FEIRA

SOPA	Feijão-verde	114
PRATO	Almondegas estufadas com esparguete	569
VEGETARIANO	Chilli (soja, feijão manteiga, cenoura)	453
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1333

SEXTA - FEIRA

SOPA	Espinafres	96
PRATO	Arroz de atum/ Salada	550
VEGETARIANO	Empadão (arroz) de legumes (alho francês, cenoura, couve lombarda e lentilhas)	488
SOBREMESA	Fruta da época (Mín. 3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1331