

SEMANA DE 24 A 28 JUNHO Nº3

Kcal

SOPA	Feijão-verde	114
PRATO	Rolo de carne assada com molho de cogumelos e massa espiral / Salada	599
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja e salada	510
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1420

TERÇA - FEIRA

SOPA	Juliana	109
PRATO	Pescada estufada com puré de batata / legumes	440
VEGETARIANO	Vegetais assados com cogumelos	421
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76/89
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1091

QUARTA - FEIRA

SOPA	Nabiça	106
PRATO	Arroz de aves (frango e peru) Salada	513
VEGETARIANO	Arroz de legumes (curgete, cenoura, ervilhas e arroz)	589
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total(Kcal) 1405

QUINTA - FEIRA

SOPA	Couve com feijão	125
PRATO	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau fresco, batata, grão, cenoura e ovo ripado) Legumes	633
VEGETARIANO	Grão estufado com cenoura, couve lombarda e batata	413
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades) Doce	76/168
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total(Kcal) 1368/1460

SEXTA - FEIRA

SOPA	Macedónia	86
PRATO	Esparguete à bolonhesa / Salada	398
VEGETARIANO	Cogumelos salteados e massa espiral	339
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1020

Nota

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 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.