

2

**SEMANA DE 13 A 17 MAIO Nº5**

**Kcal**

<b>SOPA</b>	Creme de couve flor e alho francês	<b>106</b>
<b>PRATO</b>	Hamburguer no forno com molho de cogumelos e esparguete / Salada	<b>551</b>
<b>VEGETARIANO</b>	Hamburguer vegetariano e esparguete	<b>424</b>
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (Mín. 3 variedades)	<b>76</b>
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	<b>121</b>
<b>Total(Kcal)</b>		<b>1278</b>

**TERÇA - FEIRA**

<b>SOPA</b>	Camponesa	<b>86</b>
<b>PRATO</b>	Filetes no forno com arroz de milho / Salada	<b>616</b>
<b>VEGETARIANO</b>	Salteado de legumes com broa (lentilhas, cenoura, brócolos)	<b>331</b>
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (Min.3 variedades) Doce	<b>76/168</b>
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	<b>121</b>
<b>Total(Kcal)</b>		<b>1154</b>

**QUARTA - FEIRA**

<b>SOPA</b>	Alho-Francês	<b>123</b>
<b>PRATO</b>	Jardineira de frango (frango estufado com batata,cenoura, ervilhas) Legumes	<b>547</b>
<b>VEGETARIANO</b>	Rojões de soja estufados com batata e legumes	<b>442</b>
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (Min.3 variedades)	<b>76</b>
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	<b>121</b>
<b>Total(Kcal)</b>		<b>1309</b>

**QUINTA - FEIRA**

<b>SOPA</b>	Feijão-verde	<b>119</b>
<b>PRATO</b>	Atum à bolonhesa / Salada	<b>363</b>
<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de soja e legumes	<b>456</b>
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (Min. 3 variedades)	<b>76/168</b>
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	<b>121</b>
<b>Total(kcal)</b>		<b>1135/1227</b>

**SEXTA - FEIRA**

<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	<b>95</b>
<b>PRATO</b>	Arroz de carne ( pá porco e salsichas) Salada	<b>692</b>
<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de legumes (arroz couve lombardo, cenoura e milho)	<b>315</b>
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (Min.3 variedades)	<b>76</b>
<b>PÃO</b>	1 Pão de mistura	<b>121</b>
<b>Total(kcal)</b>		<b>1299</b>

**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.