

MUNICÍPIO DE CONSTÂNCIA

SEMANA DE 18 A 22 MARÇO Nº5

Kcal

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

TERÇA - FEIRA

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

QUARTA - FEIRA

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

QUINTA - FEIRA

SOPA	Ervilhas	119
PRATO	Bolonhesa de atum	363
VEGETARIANO	Estufado de soja e legumes	456
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades) logurte de aromas	76/168
PÃO		121
<b>Total(kcal)</b>		<b>1135/1227</b>

SEXTA - FEIRA

SOPA	Creme de cenoura	95
PRATO	Arroz de carnes ( pá porco, salsichas e arroz)	556
VEGETARIANO	Arroz de legumes	315
SOBREMESA	Fruta da época (Min. 3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121
<b>Total(kcal)</b>		<b>1163</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.