

**SEMANA DE 29 ABRIL A 03 MAIO Nº3**

**Kcal**

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

**Total (Kcal) 1420**

**TERÇA - FEIRA**

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

**Total (Kcal) 1091**

**QUARTA - FEIRA**

<b>SOPA</b>	<b>FERIADO</b>	<b>106</b>
<b>PRATO</b>		<b>513</b>
<b>VEGETARIANO</b>		<b>589</b>
<b>SOBREMESA</b>		<b>76</b>
<b>PÃO</b>		<b>121</b>

**Total(Kcal) 1405**

**QUINTA - FEIRA**

<b>SOPA</b>	Couve com feijão	<b>125</b>
<b>PRATO</b>	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau fresco, batata, grão, cenoura e ovo ripado) Legumes	<b>633</b>
<b>VEGETARIANO</b>	Grão estufado com cenoura, couve lombarda e batata	<b>413</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>

**Total(Kcal) 1368/1460**

**SEXTA - FEIRA**

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

**Total (Kcal) 1020**

**Nota**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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.