



**SEMANA DE 02 A 06 MARÇO 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 (Min. 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 carnes ( pá porco, frango 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 alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Alpo, 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.