

SEMANA DE 09 A 13 MARÇO Nº6

Kcal

SOPA	Espinafres	116
PRATO	Almondégas estufadas e esparguete / Salada	483
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja / Salada	510
SOBREMESA	Fruta da época (Min. 3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total(Kcal) 1306

TERÇA - FEIRA

SOPA	Primavera	111
PRATO	Salada de peixe e macedonia de legumes, batata e ovo ripado / Legumes	406
VEGETARIANO	Estufado de legumes com feijão frade e batata	488
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades) Doce	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total(Kcal) 1202

QUARTA - FEIRA

SOPA	Creme de cenoura com massinhas	131
PRATO	Strogonoff de frango com espiral / Salada	452
VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com legumes e espiral	450
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total(Kcal) 1230

QUINTA - FEIRA

SOPA	Legumes	119
PRATO	Calamares no forno com arroz de cenoura / Salada	544
VEGETARIANO	Arroz de cenoura com legumes salteados	458
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades) logurte de aromas	76/89
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total(kcal) 1369/1382

SEXTA - FEIRA

SOPA	Feijão verde	115
PRATO	Perna de porco estufada com legumes e macarronete / Legumes	584
VEGETARIANO	Soja estufada com legumes	446
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total(Kcal) 1342

Nota

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.