

MUNICÍPIO DE CONSTÂNCIA

SEMANA DE 16 A 20 MARÇO Nº7

Kcal

SOPA	Cenoura com nabiça	122
PRATO	Nuggets no forno com arroz de milho / Salada	700
VEGETARIANO	Cogumelos estufados com tomate e lentilhas e arroz	525
SOBREMESA	Fruta da época (Min. 3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total(Kcal) 1544

TERÇA - FEIRA

SOPA	Puré de feijão com couve	125
PRATO	Massinhas de peixe com legumes (pescada, cotovelinhos, ervilha) Legumes	783
VEGETARIANO	Curgete no forno com batata palha, cenoura e brócolos	523
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades) Iogurtes de aromas	76/168
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total(Kcal) 1628/1720

QUARTA - FEIRA

SOPA	Ervilhas	99
PRATO	Arroz de frango no forno com chouriço / Salada	543
VEGETARIANO	Soja aos cubos com arroz de cenoura e salada	602
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total(Kcal) 1441

QUINTA - FEIRA

SOPA	Grão com espinafres	149
PRATO	Bacalhau com natas / Salada	440
VEGETARIANO	Tofu batata palha e legumes	435
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades) Doce	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total(Kcal) 1221

SEXTA - FEIRA

SOPA	Couve-flor e cenoura	107
PRATO	Chilli (carne mista picada estufada com feijão manteiga e arroz branco) Salada	760
VEGETARIANO	Chilli vegetariano (soja, feijão manteiga, curgete e arroz)	662
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total(kcal) 1726

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.