

## MUNICÍPIO DE CONSTÂNCIA

### SEMANA DE 23 A 27 MARÇO Nº8

Kcal

|                    |                                                         |            |
|--------------------|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>SOPA</b>        | Legumes                                                 | <b>119</b> |
| <b>PRATO</b>       | Arroz alegre (salsichas, cogumelos, milho e ovo) Salada | <b>436</b> |
| <b>VEGETARIANO</b> | Cogumelos estufados com tomate e lentilhas com arroz    | <b>525</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) 1277**

### TERÇA - FEIRA

|                    |                                                                   |            |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>SOPA</b>        | Juliana                                                           | <b>109</b> |
| <b>PRATO</b>       | Perna de frango assada com ervas aromáticas e esparguete / Salada | <b>585</b> |
| <b>VEGETARIANO</b> | Curgete no forno , cenoura e brócolos                             | <b>523</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) 1414**

### QUARTA - FEIRA

|                    |                                                             |              |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>SOPA</b>        | Legumes                                                     | <b>268</b>   |
| <b>PRATO</b>       | Salada de pescada com batata, e jardineira de legumes       | <b>435</b>   |
| <b>VEGETARIANO</b> | Jadineira de legumes (ervilha, feijão verde, soja e batata) | <b>602</b>   |
| <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época (Min.3 variedades) Doce                      | <b>76/89</b> |
| <b>PÃO</b>         | 1 Pão de mistura                                            | <b>121</b>   |

**Total(kcal) 1502/1515**

### QUINTA - FEIRA

|                    |                                                 |            |
|--------------------|-------------------------------------------------|------------|
| <b>SOPA</b>        | Feijão-branco com nabiças                       | <b>154</b> |
| <b>PRATO</b>       | Rolo de carne assado e arroz primavera / Salada | <b>549</b> |
| <b>VEGETARIANO</b> | Salteado de grão com cenoura e ervilhas         | <b>464</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) 1364**

### SEXTA - FEIRA

|                    |                                                                                    |            |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>SOPA</b>        | Feijão-verde                                                                       | <b>114</b> |
| <b>PRATO</b>       | Massa tricolor de cavala (cavala de conserva, espiral, ervilhas e cenoura) Legumes | <b>442</b> |
| <b>VEGETARIANO</b> | Massa tricolor estufada com mistura de legumes                                     | <b>282</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) 1035**

#### 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.