

SEMANA DE 22 A 26 JUNHO

Kcal

SOPA	Abóbora com massinhas	119
PRATO	Empadão de carne em arroz / Salada	329
VEGETARIANO	Soja fina estufada e arroz de cenoura	502
SOBREMESA	Fruta da época (Mín. 3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1147

TERÇA - FEIRA

SOPA	Alho-francês	123
PRATO	Salada de salmão com mistura de legumes e massa tricolor / Legumes	221
VEGETARIANO	Massa siciliana (estufado de grão, alho francês e tomate com esparguete)	456
SOBREMESA	Fruta da época (Min.3 variedades) Doce	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 997

QUARTA - FEIRA

SOPA	Couve-flor e cenoura	107
PRATO	Perna de porco assada/estufada com arroz / Salada	331
VEGETARIANO	Estufado de ervilhas, cenoura, milho e arroz	477
SOBREMESA	Fruta da época (Min. 3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1112

QUINTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Camponesa	86
PRATO	Salada russa de peixe (abrétea, batata, cenoura, ervilha e ovo ripado) Legumes	466
VEGETARIANO	Salada russa de legumes	491
SOBREMESA	Fruta da época (Min. 3 variedades) logurte de aromas	76/89
PÃO	1 Pão de mistura	121

Total (Kcal) 1240/1253

SEXTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Creme de legumes	95
PRATO	Frango estufado com legumes e esparguete	520
VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano com esparguete	502
SOBREMESA	Fruta da época (Min. 3 variedades)	76
PÃO	1 Pão de mistura	121

1314