



Semana de 21 a 25 Setembro

Kcal

SOPA	Creme de Cenoura	88
PRATO	Esparguete à bolonhesa	503
SALADA	Salada	56
SOBREMESA	Fruta da época	66
PÃO	Pão de mistura	121

Total (Kcal) 834

TERÇA - FEIRA

Kcal

SOPA	Feijão vermelho com hortaliça	210
PRATO	Filetes no forno e batata cozida	466
SALADA	Salada mista	56
SOBREMESA	Fruta da época/Pudim	66/224
PÃO	Pão de mistura	121

Total (Kcal) 919/1077

QUARTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Creme de abóbora com espinafres	99
PRATO	Perna de frango assada e massa espiral	537
LEGUMES	Salada mista	56
SOBREMESA	Fruta da época	66
PÃO	Pão de mistura	121

Total (Kcal) 879

QUINTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Caldo verde	86
PRATO	Arroz de peixe	350
SALADA	Salada	56
SOBREMESA	fruta da época/ Fruta cozida	66/113
PÃO	Pão de mistura	121

Total (Kcal) 679/726

SEXTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Horta	104
PRATO	Carne estufada com ervilhas e massa macarronete	443
LEGUMES	Salada Mista	
SOBREMESA	Fruta da Época	56
PÃO	Pão de mistura	66

Total (Kcal) 669