



Semana de 28 de Setembro a 02 de Outubro

Kcal

| | | |
|------------------|--|--------|
| SOPA | Juliana | 93 |
| PRATO | Massa tricolor de cavala com ervilha e cenoura | 495 |
| SALADA | Salada mista | 56 |
| SOBREMESA | Fruta da época /Fruta assada | 66/113 |
| PÃO | Pão de mistura | 121 |

Total (Kcal) 831/878

TERÇA - FEIRA

Kcal

| | | |
|------------------|---|-----|
| SOPA | Espinafres | 93 |
| PRATO | Peito de frango estufado e arroz branco | 458 |
| LEGUMES | Salada | 56 |
| SOBREMESA | Fruta da época | 66 |
| PÃO | Pão de mistura | 121 |

Total (Kcal) 794

QUARTA - FEIRA

Kcal

| | | |
|------------------|-------------------------|-------|
| SOPA | Lavrador | 210 |
| PRATO | Peixe estufado com puré | 331 |
| SALADA | Salada mista | 56 |
| SOBREMESA | Fruta da época/logurte | 66/89 |
| PÃO | Pão de mistura | 121 |

Total (Kcal) 784/807

QUINTA - FEIRA

Kcal

| | | |
|------------------|--|-----|
| SOPA | Creme de ervilhas com coentros | 111 |
| PRATO | Almôndegas mistas de tomatada e esparguete | 499 |
| LEGUMES | Salada mista | 56 |
| SOBREMESA | Fruta da época | 66 |
| PÃO | Pão de mistura | 121 |

Total (Kcal) 853

SEXTA - FEIRA

Kcal

| | | |
|------------------|---------------------------|-----|
| SOPA | Feijão-verde | 98 |
| PRATO | Meia desfeita de bacalhau | 529 |
| SALADA | Salada mista | 56 |
| SOBREMESA | Fruta da época | 66 |
| PÃO | Pão de mistura | 121 |

Total (Kcal) 870