

Ementa

04 a 08 Janeiro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas e Cenoura	13,4	1,3	3,8	91,6
	Prato	Hamburguer Misto no Forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	21,5	11,0	19,9	267,7
	Prato Veg.	Hamburguer de Feijão e Pimento ⁽¹⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	61,7	6,6	18,5	414,5
	Salada\Hortícolas	Couves-de-Bruxelas e Cenoura	4,8	1,1	2,9	48,0
	Fruta	da época (3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
TOTAL PRATO GERAL			60,9	14,0	29,2	513,1
3ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	10,2	1,4	2,4	69,7
	Prato	Filetes de Pescada no Forno c/ Azeite ⁽⁴⁾ , batatinha corada	16,7	6,3	19,4	203,8
	Prato Veg.	Tomates Recheados c/ Ervilhas e Legumes ⁽⁹⁾ , batata corada	32,0	6,1	12,1	261,0
	Salada\Hortícolas	Brócolos e Cenoura	1,8	0,2	0,9	14,9
	Fruta	da época (3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
TOTAL PRATO GERAL			49,9	8,5	25,4	394,2
4ª Feira	Sopa	Creme Legumes ⁽⁹⁾	11,5	1,4	3,6	82,2
	Prato	Strogonoff de Porco ⁽¹²⁾ c/ arroz branco	32,4	12,8	24,9	350,1
	Prato Veg.	Arroz de Açafrão c/ Cogumelos e Ervilhas ⁽¹²⁾	43,3	6,2	12,7	308,4
	Salada\Hortícolas	Juliana de Legumes ⁽⁹⁾	7,0	0,4	3,4	56,5
	Fruta	da época (3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
TOTAL PRATO GERAL			72,2	15,2	34,6	594,7
5ª Feira	Sopa	Cenoura c/ Feijão Verde	12,2	1,3	2,3	76,9
	Prato	Meia Desfeita de Bacalhau (batata, grão, ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾	25,1	12,0	28,1	328,3
	Prato Veg.	Salteado de Legumes e Grão c/ batata cozida ⁽⁹⁾	46,8	8,3	14,7	343,8
	Salada\Hortícolas	Couve Flor e Cenoura	1,8	0,2	0,9	14,9
	Fruta	da época (3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
TOTAL PRATO GERAL			60,3	14,0	34,0	525,9
6ª Feira	Sopa	Canja c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	8,4	2,3	7,8	87,4
	Prato	Perna de Frango Assada c/ arroz de cenoura	25,3	17,3	20,3	341,5
	Prato Veg.	Soja Estufada c/ Legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽⁹⁾ , arroz de cenoura	43,4	6,9	28,9	375,9
	Salada\Hortícolas	Salada de Alface e Tomate e beterraba	3,2	0,2	1,5	24,4
	Fruta	da época (3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
TOTAL PRATO GERAL			58,1	20,4	32,1	559,2