



EMENTA

Nº 1	Semana de 13 a 17 de outubro			
DIA	PRATO	ALMOÇO		KCAL
2ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes		85
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de ervilhas		261
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas	soja	300
	Dieta	Febra de porco grelhada com arroz de ervilhas		240
	Salada	Alface, cenoura		35
	Sobremesa	Fruta - Maçã encarnada, gelatina	glúten	44
3ª FEIRA	Sopa	Couve com feijão catarino		89
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata, grão, bacalhau e cenoura)	peixe	310
	Vegetariano	Meia desfeita de Soja (batata, grão, soja, cenoura)	glúten, soja, sementes de	255
	Dieta	Red fish cozido com batata cozida, grão e cenoura	peixe	290
	Salada	Couve roxa e milho		45
	Sobremesa	Fruta - Laranja, maçã branca		44
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês		80
	Prato	Saladinha de frango com espiral, cenoura e milho	soja	330
	Vegetariano	Saladinha de cogumelos com espiral, cenoura e milho	glúten, soja	205
	Dieta	Bife de frango grelhado com espiral, cenoura e milho	soja	300
	Salada	Tomate, pepino		35
	Sobremesa	Fruta - Maçã encarnada, Pêra		44
5ª FEIRA	Sopa	Feijão verde		76
	Prato	Salada Russa de peixe (ovo, cenoura, ervilhas, feijão verde, batata pescada, chaputa)	peixe	267
	Vegetariano	Salada russa de lentilhas, cenoura, ervilhas, feijão verde, batata		334
	Dieta	Salada Russa de peixe (cenoura, ervilhas, feijão verde, batata pescada, chaputa)	peixe	267
	Salada	Cenoura, feijão verde e ervilhas		50
	Sobremesa	Iogurte de aromas / Fruta - maçã	leite	89/44
6ª FEIRA	Sopa	Espinafres		77
	Prato	Carne de porco aos cubos guisada com massa	glúten	290
	Vegetariano	Seitan aos cubos guizado com massa macarronete cenoura	glúten, sulfitos	206
	Dieta	Peito de frango(guisado simples de dieta)com massa macarronete e cenoura	glúten	220
	Salada	Couve em Juliana		50
	Sobremesa	Fruta - Banana, maçã encarnada		44