

# Ementa

Semana de 7 a 11 de Julho de 2014

			* kcal	Prot (g)	HC (g)	Lip (g)	Fib (g)
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
	Prato	fusilli à bolonhesa com salada de cenoura raspada e milho	341,4	23,1	48,9	6,0	2,4
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
3ª-feira	Sopa	de alho francês	96,9	3,1	13,6	3,3	4,3
	Prato	filetes dourados com molho de cenoura e salada russa [batata e jardineira de legumes]	404,4	33,1	42,7	10,8	7,5
	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas	62,9/88,7	1,0/5,1	13,9/12,6	0,4/2,0	2,2/0,0
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	135,7	6,1	17,2	4,6	5,6
	Prato	massa de frango com legumes (feijão verde e cenoura)	356,3	35,4	42,2	4,6	7,7
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
5ª-feira	Sopa	creme de legumes	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
	Prato	pescada estufada com molho de salsa e arroz de couve	353,5	27,8	51,2	3,6	5,8
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	135,7	6,1	17,2	4,6	5,6
	Prato	massa de carnes à primaveril	334,4	24,2	46,3	5,9	4,6
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

\* os valores nutricionais são por porção



com a barriga vazia, não há alegria

# Ementa

Semana de 14 a 18 de Julho de 2014

		*					
		kcal	Prot (g)	HC (g)	Lip (g)	Fib (g)	
<b>2ª-feira</b>	Sopa	de feijão verde	96,9	2,7	14,0	3,3	4,2
	Prato	tesourinhos no forno com arroz branco e salada de alface	460,3	19,1	65,8	12,9	2,7
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>3ª-feira</b>	Sopa	de couve lombarda	93	3,1	12,8	3,2	4,2
	Prato	perninha de frango estufada com cogumelos e esparguete de cenoura	355,5	33,7	39,6	6,4	5,0
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>4ª-feira</b>	Sopa	de legumes	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
	Prato	massa de frango	356,3	35,4	42,2	4,6	7,7
	Sobremesa	fruta da época ou doce	62,9/296,5	1,0/5,8	13,9/52,8	0,4/7,1	2,2/1,0
<b>5ª-feira</b>	Sopa	de nabo com couve coração	90,5	2,4	12,6	3,3	2,9
	Prato	rancho de carnes	373,5	29,1	39,6	10,9	7,6
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>6ª-feira</b>	Sopa	creme de abóbora	86	1,7	12,4	3,2	2,6
	Prato	arroz de peixe com cenoura	465,6	31,7	51,8	13,9	3,4
	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas	62,9/88,7	1,0/5,1	13,9/12,6	0,4/2,0	2,2/0,0

\* os valores nutricionais são por porção



com a barriga vazia, não há alegria

# Ementa

Semana de 21 a 25 de Julho de 2014

		*					
		kcal	Prot (g)	HC (g)	Lip (g)	Fib (g)	
<b>2ª -feira</b>	Sopa	creme de cenoura	88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
	Prato	almôndegas com molho de tomate e esparguete de cenoura	323,8	25,9	40,6	6,1	5,1
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>3ª -feira</b>	Sopa	de vegetais	99,8	3,5	13,9	3,4	4,2
	Prato	posta de peixe no forno com arroz primavera [ervilhas, cenoura e milho]	478,5	32,8	57,6	12,3	4,1
	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas	62,9/88,7	1,0/5,1	13,9/12,6	0,4/2,0	2,2/0,0
<b>4ª -feira</b>	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	140,4	7,4	15,9	5,1	7,2
	Prato	massa de frango	356,3	35,4	42,2	4,6	7,7
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>5ª -feira</b>	Sopa	creme de couve flor	89,9	2,9	12,3	3,2	2,9
	Prato	saladinha de peixe com ovo, cenoura e feijão verde	414,1	31,9	39,8	13,7	5,4
	Sobremesa	fruta da época ou doce	62,9/296,5	1,0/5,8	13,9/52,8	0,4/7,1	2,2/1,0
<b>6ª -feira</b>	Sopa	de nabo	88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
	Prato	feijoada à brasileira com forma de arroz	601,9	37,8	92,0	8,7	7,9
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

\* os valores nutricionais são por porção



com a barriga vazia, não há alegria

# Ementa

Semana de 28 a 31 de Julho de 2014

		*					
		kcal	Prot (g)	HC (g)	Lip (g)	Fib (g)	
2ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	121,5	3,0	19,4	3,4	3,1
	Prato	arroz de atum com alface e tomate	433,6	24,2	54,6	12,6	3,0
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
3ª-feira	Sopa	de espinafres	99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
	Prato	massa de carnes à lavrador [couve e feijão]	478,2	36,9	67,9	6,7	7,2
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
4ª-feira	Sopa	de curgete com cenoura	99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
	Prato	massa de frango	356,3	35,4	42,2	4,6	7,7
	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas	62,9/88,7	1,0/5,1	13,9/12,6	0,4/2,0	2,2/0,0
5ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
	Prato	frango assado com esparguete de legumes	360,3	35,5	41,9	5,1	4,2
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
6ª-feira	Sopa	<b>férias</b>					
	Prato						
	Sobremesa						

\* os valores nutricionais são por porção



com a barriga vazia, não há alegria