



## EMENTA SEMANAL IPCA

10/07/2017

		PRATO	COMPOSIÇÃO	Kcal*
2ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Espinafres	150
		PRATO	Red fish assado à padeiro com arroz de pimentos	630
		DIETA	Lombo porco grelhado com arroz de pimentos	600
3ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Primavera	150
		PRATO	Filetes panados com arroz de tomate	680
		DIETA	Tirinhas de porco grelhadas	600
4ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Creme de aves	130
		PRATO	Arroz de pato	720
		DIETA	Abrótea grelhada com molho de alho	590
5ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Lavrador	150
		PRATO	Rojões à minhota	780
		DIETA	Carapau grelhado c/ batata a murro	500
6ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Caldo verde	170
		PRATO	Pescada à Zé do Pipo com puré de batata	630
		DIETA	Coxa de frango corada com arroz de cenoura	530
SÁBADO	ALMOÇO	SOPA	Sopa de agrião	150
		PRATO	Esparguete à bolonhesa	650
		DIETA	Salada de atum c/ feijão-frade, rissóis e bolinhos de bacalhau	780
Atenção: Ementa sujeita a alterações; Todos os pratos são acompanhados por salada e/ou legumes *Valores calóricos médios aproximados				