



EMENTA SEMANAL IPCA

23/01/2017

		PRATO	COMPOSIÇÃO	Kcal *
2ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Sopa de espinafres	150
		CARNE	Jardineira de carnes (carne aos cubos, batata, cenoura e ervilhas, estufada)	700
		PEIXE	Abrótea assada no forno c/ batata assada	590
		DIETA	Fêveras grelhadas c/ arroz e	600
		VEGETARIANO	Jardineira de legumes	470
3ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Canja de galinha	130
		CARNE	Frango de tomatada c/ esparguete	580
		PEIXE	Filetes de pota c/ arroz de tomate	690
		DIETA	Frango corado c/ esparguete	530
		VEGETARIANO	Salada de feijão-frade c/ legumes e ovo	440
4ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Sopa de legumes c/ feijão	150
		CARNE	Lasanha de carne	790
		PEIXE	Filetes à inglesa c/ batata assada	610
		DIETA	Hambúrguer grelhado c/ arroz	600
		VEGETARIANO	Lasanha de legumes	635
5ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Creme de legumes	150
		CARNE	Espetada mista c/ arroz e feijão preto	630
		PEIXE	Arroz de peixe c/ frutos do mar	580
		DIETA	Bife de frango grelhado c/ arroz	520
		VEGETARIANO	Pimentos recheados c/ legumes e queijo gratinado	500
6ª FEIRA	ALMOÇO/JANTAR	SOPA	Primavera	150
		CARNE	Pá de porco assada no forno c/ batata assada	680
		PEIXE	Bacalhau com natas	890
		DIETA	Pá de porco grelhada c/ arroz	600
		VEGETARIANO	Piza de brócolos	600
SÁBADO	ALMOÇO	SOPA	Juliana	150
		CARNE	Alheira grelhada c/ batata frita e choucroute)	990
		DIETA/PEIXE	Badejo grelhado c/ arroz e choucroute	490

Atenção:

Ementa sujeita a alterações;

Todos os pratos são acompanhados por salada e/ou legumes

*Valores calóricos médios aproximados