**Ementa outono/inverno**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kcal** | **Prot (g)** | **HC (g)** | **Líp. (g)** | **Fib (g)** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 110 | 3 | 19 | 2 | 4 |
| 434 | 11 | 66 | 13 | 4 |
| 46 | 2 | 9 | 1 | 2 |
| 92 | 0 | 21 | 0 | 3 |

|  |
| --- |
| **2º Feira** |

**Semana de 15 a 19 de fevereiro de 2016Sopa**  Creme de cenoura

 **Prato** Almofadinha de atum com arroz de tomate

 **Salada** Alface/ tomate/milho

 **Sobremesa** Fruta da época

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 105 | 31 | 8 | 2 | 3 |
| 631 | 44 | 55 | 26 | 4 |
| 14 | 1 | 2 | 0 | 2 |
| 9 | 0 | 21 | 0 | 3 |

|  |
| --- |
| 3º Feira |

 **Sopa** Abóbora com lombardo

 **Prato** Frango no forno com esparguete salteado

 **Salada** Couve roxa/cenoura/pepino

 **Sobremesa** Fruta da época/iogurte

|  |
| --- |
| 4º Feira |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 116 | 11 | 15 | 1 | 1 |
| 332 | 31 | 34 | 71 | 4 |
| 46 | 2 | 8 | 1 | 2 |
| 92/10 | 0/6 | 21/1 | 0/2 | 3/0 |

 **Sopa** Juliana de legumes

 **Prato** Pescada assada com arroz de cenoura

  **Salada** Alface/cebola/milho

 **Sobremesa** Fruta da época /Gelatina

|  |
| --- |
| 5º Feira |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 116 | 11 | 15 | 1 | 1 |
| 511 | 40 | 42 | 21 | 19 |
| 26 | 2 | 40 | 0 | 4 |
| 92 | 0 | 21 | 0 | 3 |

 **Sopa** Canja de galinha com massinhas

 **Prato** Chili de carnes (feijão vermelho, carne picada e hortaliça)

 **Salada** Couve/Cenoura

 **Sobremesa** Fruta da época ou iogurte

|  |
| --- |
| 6º Feira |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 208 | 11 | 35 | 31 | 2 |
| 360 | 31 | 49 | 41 | 4 |
| 12 | 2 | 8 | 2 | 2 |
| 9 | 0/9 | 21/26 | 0/0 | 3/0 |

 **Sopa** Feijão com hortaliça

 **Prato** Filetes de peixe com puré de batata

 **Salada** Ervilhas, cenoura e feijão verde (incorporados)

 **Sobremesa** Fruta da época ou Gelatina

**\*Bebida Obrigatória** – **Água**

**Ementa primavera/verão**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kcal** | **Prot (g)** | **HC (g)** | **Líp. (g)** | **Fib (g)** |

**04 a 08 de abril de 2016**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 110 | 3 | 19 | 2 | 4 |
| 434 | 11 | 66 | 13 | 4 |
| 46 | 2 | 9 | 1 | 2 |
| 9 | 6 | 21 | 0 | 3 |

|  |
| --- |
| **2º Feira** |

 **Sopa**  Alho francês

 **Prato** Arroz de legumes com medalhões de bacalhau

 **Salada** Cenoura, couve roxa, milho, alface

 **Sobremesa** Abacaxi/ gelatina

|  |
| --- |
| 3º Feira |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 105 | 31 | 8 | 2 | 3 |
| 631 | 44 | 55 | 26 | 4 |
| 14 | 1 | 2 | 0 | 2 |
| 9 | 0 | 21 | 0 | 3 |

 **Sopa** Legumes

 **Prato** Salmão grelhado com salada de legumes salteados

 **Salada** Milho/alface /pepino

 **Sobremesa** Fruta da época ( melão/melancia)

|  |
| --- |
| 4º Feira |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 116 | 11 | 15 | 1 | 1 |
| 332 | 31 | 34 | 71 | 4 |
| 46 | 2 | 8 | 1 | 2 |
| 92/10 | 0/6 | 21/1 | 0/2 | 3/0 |

 **Sopa** Espinafres

 **Prato** Bifes de peru com esparguete

  **Salada** Alface/tomate/pepino

 **Sobremesa** Fruta da época /Gelatina

|  |
| --- |
| 5º Feira |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 116 | 11 | 15 | 1 | 1 |
| 511 | 40 | 42 | 21 | 19 |
| 26 | 2 | 40 | 0 | 4 |
| 9 | 0 | 21 | 0 | 3 |

 **Sopa** Creme de curgete

 **Prato** Medalhões de pescada gratinados com arroz de ervilhas e cenoura

 **Salada** Tomate/cenoura/pepino

 **Sobremesa** Fruta da época ou iogurte

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 208 | 11 | 35 | 31 | 2 |
| 360 | 31 | 49 | 41 | 4 |
| 12 | 2 | 8 | 2 | 2 |
| 9 | 0/9 | 21/26 | 0/0 | 3/0 |

|  |
| --- |
| 6º Feira |

 **Sopa** Agrião

 **Prato** Salada de frango (base massa integral)

 **Salada** Repolho cenoura/couve roxa

 **Sobremesa** Fruta da época ou Gelatina

 **Nota - Bebida obrigatória - Água**