**Ementa primavera/verão**

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

**03 a 08 de maio de 2017**

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

|  |
| --- |
| **2º Feira** |

 **Sopa**  Creme de Alho francês

 **Prato** Arroz de ervilha com bife de peru

 **Salada** Cenoura, Rótula e Beterraba

 **Sobremesa** Salada de fruta

|  |
| --- |
| 3º Feira |

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

 **Sopa** Espinafres

 **Prato** Medalhões de pescada gratinados com batata assada.

 **Salada** Milho/alface /pepino

 **Sobremesa** Espetada de Fruta

|  |
| --- |
| 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** Creme de feijão verde

 **Prato** Puré com vitela estufada

 **Salada** Alface/couve roxa/tomate

 **Sobremesa** Iogurte com fruta e cereais

|  |
| --- |
| 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** Bacalhau com broa e espinafres e batata a murro

 **Salada** Agrião/milho / cenoura

 **Sobremesa** Gelatina com framboesa

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 e/ou sumo natural de laranja**