

SEGUNDA-FEIRA

COMPOSIÇÃO		27/01/20	
	ALMOÇO	PORÇÃO	VALOR CALÓRICO
SALADA	ALFACE	02 PEGADORES	7,00
	BETERRABA RALADA	02 PEGADORES	14,50
	CARNE MOÍDA COM		
PRATO PROTEICO	LEGUMES	01 CONCHA MÉDIA	296,80
OPÇÃO VEGETARIANA	PROTEINA C/ LEGUMES	01 COLHER DE SERVIR	238,00
	MACARRÃO COM		
GUARNIÇÃO	AÇAFRÃO	01 PEGADOR	175,00
ACOMPANHAMENTO	ARROZ BRANCO	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	278,80
	ARROZ INTEGRAL	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	303,26
	FEIJÃO DE CALDO	02 CONCHAS MÉDIAS	193,20
SOBREMESA	LARANJA	01 UNIDADE	76,00
TOTAL SEM VEGETARIANO:	1344,56		
TOTAL C\ VEGETARIANO:	1285,76		

TERÇA-FEIRA

COMPOSIÇÃO		28/01/20	
	ALMOÇO	PORÇÃO	VALOR CALÓRICO
SALADA	REPOLHO COM PASSAS	02 PEGADORES	13,50
	PEPINO	02 PEGADORES	10,50
	COXA E SOBRECOXA		
PRATO PROTEICO	ASSADA	01 UNIDADE GRANDE	146,00
OPÇÃO VEGETARIANA	TORTA DE LEGUMES	01 PEDAÇO	160,00
GUARNIÇÃO	POLENTA DO SUGO	01 COLHER DE SERVIR	159,20
ACOMPANHAMENTO	ARROZ BRANCO	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	278,80
	ARROZ INTEGRAL	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	303,26
	FEIJÃO CALDO	02 CONCHAS MÉDIAS	193,20
SOBREMESA	MELÃO	01 FATIA	17,00
TOTAL SEM VEGETARIANO:	1121,46		
TOTAL C\ VEGETARIANO:	1135,46		

QUARTA-FEIRA

COMPOSIÇÃO		29/01/20	
	ALMOÇO	PORÇÃO	VALOR CALÓRICO
SALADA	ALFACE	02 PEGADORES	7,00
	CENOURA COZIDA	02 PEGADORES	9,50
PRATO PROTEICO	CARNE AO MOLHO	01 CONCHA MÉDIA	245,00
OPÇÃO VEGETARIANA	HAMBURGUER DE PROTEÍNA	01 UNDADE MÉDIA	250,60
GUARNIÇÃO	FAROFA COLORIDA	01 COLHER DE SERVIR	83,00
ACOMPANHAMENTO	ARROZ BRANCO	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	278,80
	ARROZ INTEGRAL	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	303,26
	FEIJÃO DE CALDO	02 CONCHAS MÉDIAS	193,20
SOBREMESA	BANANA	01 UNIDADE	90,00
TOTAL SEM VEGETARIANO:	1209,76		
TOTAL C\ VEGETARIANO:	1215,36		

QUINTA-FEIRA

COMPOSIÇÃO		30/01/20	
	ALMOÇO	PORÇÃO	VALOR CALÓRICO
SALADA	MIX DE FOLHAS	02 PEGADORES	12,50
	CEBOLETE	02 PEGADORES	21,50
PRATO PROTEICO	PEIXE FRITO	01 UNIDADE	267,60
OPÇÃO VEGETARIANA	LENTILHA REFOGADA	01 COLHER DE SERVIR	116,00
GUARNIÇÃO	PIRÃO DE LEGUMES	01 COLHER DE SERVIR	120,00
ACOMPANHAMENTO	ARROZ BRANCO	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	278,80
	ARROZ INTEGRAL	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	303,26
	FEIJÃO DE CALDO	02 CONCHAS MÉDIAS	312,00
SOBREMESA	MELANCIA	01 FATIA	90,00
TOTAL SEM VEGETARIANO:	1405,66		
TOTAL C\ VEGETARIANO:	1254,06		

Sábado

COMPOSIÇÃO	ALMOÇO	01/02/20 PORÇÃO	VALOR CALÓRICO
SALADA	ALFACE	02 PEGADORES	7,00
	TOMATE C/ CEBOLA	02 PEGADORES	17,00
PRATO PROTEICO	FEIJOADA	01 CONCHA	324,80
OPÇÃO VEGETARIANA	FEIJOADA VEGANA	01 CONCHA	292,60
GUARNIÇÃO	FAROFA COLORIDA	01 COLHER DE SERVIR	153,20
ACOMPANHAMENTO	ARROZ BRANCO	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	303,26
	ARROZ INTEGRAL	02 ESCUMADEIRAS MÉDIAS	312,00
	FEIJÃO DE CALDO	02 CONCHAS MÉDIAS	95,00
SOBREMESA	LARANJA	01 UNIDADE	76,00
TOTAL SEM VEGETARIANO:	1288,26		
TOTAL C\ VEGETARIANO:	1256,06		