

## Ementa

### 15 a 19 Março

		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme Legumes <sup>(9)</sup>	11,5	1,4	3,6	<b>82,2</b>
	<b>Prato</b>	Strogonoff de Frango <sup>(12)</sup> c/ arroz branco	32,4	12,8	24,9	<b>350,1</b>
	<b>Prato Veg.</b>	Arroz de Açafrão c/ Cogumelos e Ervilhas <sup>(12)</sup>	43,3	6,2	12,7	<b>308,4</b>
	<b>Salada\Hortícolas</b>	Legumes Cozidos <sup>(9)</sup>	7,0	0,4	3,4	<b>56,5</b>
	<b>Fruta</b>	da época (3 variedades)	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
	<b>Pão</b>	de Mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
<b>TOTAL PRATO GERAL</b>		<b>72,2</b>	<b>15,2</b>	<b>34,6</b>	<b>594,7</b>	
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Espinafres <sup>(9)</sup>	10,2	1,4	2,4	<b>69,7</b>
	<b>Prato</b>	Filetes de Pescada no Forno c/ Azeite <sup>(4)</sup> , batatinha corada	16,7	6,3	19,4	<b>203,8</b>
	<b>Prato Veg.</b>	Tomates Recheados c/ Ervilhas e Legumes <sup>(9)</sup> , batata corada	32,0	6,1	12,1	<b>261,0</b>
	<b>Salada\Hortícolas</b>	Brócolos e Cenoura	1,8	0,2	0,9	<b>14,9</b>
	<b>Fruta</b>	da época (3 variedades)	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
	<b>Pão</b>	de Mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
<b>TOTAL PRATO GERAL</b>		<b>49,9</b>	<b>8,5</b>	<b>25,4</b>	<b>394,2</b>	
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Ervilhas e Cenoura	13,4	1,3	3,8	<b>91,6</b>
	<b>Prato</b>	Hamburguer Misto no Forno <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(12)</sup> c/ esparguete <sup>(1)(3)</sup>	21,5	11,0	19,9	<b>267,7</b>
	<b>Prato Veg.</b>	Hamburguer de Feijão e Pimento <sup>(1)</sup> c/ esparguete <sup>(1)(3)</sup>	61,7	6,6	18,5	<b>414,5</b>
	<b>Salada\Hortícolas</b>	Couves-de-Bruxelas e Cenoura	4,8	1,1	2,9	<b>48,0</b>
	<b>Fruta</b>	da época (3 variedades)	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
	<b>Pão</b>	de Mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
<b>TOTAL PRATO GERAL</b>		<b>60,9</b>	<b>14,0</b>	<b>29,2</b>	<b>513,1</b>	
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Cenoura c/ Feijão Verde	12,2	1,3	2,3	<b>76,9</b>
	<b>Prato</b>	Meia Desfeita de Bacalhau (batata, grão, ovo) <sup>(3)(4)</sup>	25,1	12,0	28,1	<b>328,3</b>
	<b>Prato Veg.</b>	Salteado de Legumes e Grão c/ batata cozida <sup>(9)</sup>	46,8	8,3	14,7	<b>343,8</b>
	<b>Salada\Hortícolas</b>	Couve Flor e Cenoura	1,8	0,2	0,9	<b>14,9</b>
	<b>Fruta</b>	da época (3 variedades)	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
	<b>Pão</b>	de Mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
<b>TOTAL PRATO GERAL</b>		<b>60,3</b>	<b>14,0</b>	<b>34,0</b>	<b>525,9</b>	
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Canja c/ Massinhas <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)</sup>	8,4	2,3	7,8	<b>87,4</b>
	<b>Prato</b>	Perna de Frango Assada c/ arroz de cenoura	25,3	17,3	20,3	<b>341,5</b>
	<b>Prato Veg.</b>	Soja Estufada c/ Legumes <sup>(1)(6)(8)(11)(9)</sup> , arroz de cenoura	43,4	6,9	28,9	<b>375,9</b>
	<b>Salada\Hortícolas</b>	Salada de Alface e Tomate e beterraba	3,2	0,2	1,5	<b>24,4</b>
	<b>Fruta</b>	da época (3 variedades)	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
	<b>Pão</b>	de Mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
<b>TOTAL PRATO GERAL</b>		<b>58,1</b>	<b>20,4</b>	<b>32,1</b>	<b>559,2</b>	