

Segunda-feira

| | | | |
|------------------|---|---------|--------------|
| Sopa | Primavera | | 131 kcal |
| Prato | Bife de Frango panado com Arroz de Feijão | | 301 kcal |
| Salada | Alface, Cenoura e Milho | | 14 kcal |
| Sobremesa | Laranja | 62 kcal | Maçã 72 kcal |



Terça-feira

| | | | |
|------------------|--|---------|-----------------------|
| Sopa | Feijão Verde | | 83 kcal |
| Prato | Tranche de Corvina cozida com Batata cozida e Brócolos | | 321 kcal |
| Salada | Pepino, Tomate e Couve Roxa | | 14 kcal |
| Sobremesa | Pêra | 58 kcal | Fruta assada 120 kcal |



Quarta-feira

| | | | |
|------------------|---|---------|--------------|
| Sopa | Feijão Branco com Espinafre | | 135 kcal |
| Prato | Carne de Porco estufada aos cubos com Macarronete, Ervilhas e Cenoura | | 340 kcal |
| Salada | Alface, Tomate e Beterraba | | 27 kcal |
| Sobremesa | Kiwi | 51 kcal | Pêra 58 kcal |



Quinta-feira

| | | | |
|------------------|---------------------------------------|---------|--------------|
| Sopa | Juliana | | 115 kcal |
| Prato | Salada de Atum com Feijão Frade e Ovo | | 222 kcal |
| Salada | Alface, Cenoura e Couve Roxa | | 17 kcal |
| Sobremesa | Banana | 89 kcal | Maçã 72 kcal |



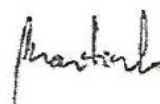
Sexta-feira

| | | | |
|------------------|--|---------|--------------|
| Sopa | Couve Lombarda | | 38 kcal |
| Prato | Feijoada (Perna de Porco) com bola de arroz branco | | 424 kcal |
| Salada | Alface, Tomate e Pepino | | 21 kcal |
| Sobremesa | Tangerina | 44 kcal | Pêra 58 kcal |



Pela Nutricionista

Pela HIEME - Hig., Seg. e Saúde no Trabalho Lda




Por motivos operacionais, a presente ementa poderá estar sujeita a alterações sem aviso prévio