

EMENTA INFANTIL semana de 14 a 18 de outubro de 2024

2ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Feijão Verde	*
Prato	Tirinhas de Galinha com Espirais	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

3ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Repolho	*
Prato	Filete de Pescada com Batata	*
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	*

4ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Cenoura e Courgette	*
Prato	Panados de Porco com Arroz	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

5ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Brocolos e Favas	*
Prato	Filetes de Maruca com Batata Salteada	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

6ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Penca e Cenoura	*
Prato	Novilho Estufado com Massinhas	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

Notas (*):

Saladas Variadas (Alface, Tomate e Cenoura) ao dispor para todos os pratos

O valor calórico médio das sopas é 157 Kcal

O valor calórico médio da fruta da época é 62 Kcal

O valor calórico médio das sobremesas doces é 193 Kcal

Os valores calóricos do prato e opção contemplam um acompanhamento

O acompanhamento é de livre escolha