

E M E N T A Semana de 14 a 18 de outubro de 2024

2ª FEIRA

| | | |
|-----------------------|--|---|
| Sopa | Feijão Verde | * |
| Prato | Salsichas Alemãs | * |
| Opção | Atum com molho de tomate | * |
| Vegetariana | Arroz de Cogumelos, Frutos Secos e Ovo | * |
| Acompanhamento | Arroz Ervilhas / Espirais / Salteado Legumes | * |
| Sobremesa | Fruta da Época | * |

3ª FEIRA

| | | |
|-----------------------|--|---|
| Sopa | Repolho | * |
| Prato | Lombinhos de pescada com broa | * |
| Opção | Tirinhas de Galinha com Salteado de Espirais | * |
| Vegetariana | Quiche de Brócolos | * |
| Acompanhamento | Arroz Branco / Massinha / Cenourinhas | * |
| Sobremesa | Fruta da Época | * |

4ª FEIRA

| | | |
|-----------------------|---|---|
| Sopa | Sopa da Estação (Legumes Sazonais) | * |
| Prato | Arco Íris de Legumes com Peru | * |
| Opção | Abrotea Estufada com Molho de Tomate | * |
| Vegetariana | Beringela Recheada com Quinoa | * |
| Acompanhamento | Arroz de Feijão / Esparguete / Ervilhas e Milho | * |
| Sobremesa | Gelatina / Espetadinhos de Fruta | * |

5ª FEIRA

| | | |
|-----------------------|---|---|
| Sopa | Brocolos e Favas | * |
| Prato | Filetes de Pescada no Forno | * |
| Opção | Jardineira de Carne | * |
| Vegetariana | Feijão Vermelho com Cogumelos e Repolho | * |
| Acompanhamento | Arroz / Chocrute / Batata Estufada | * |
| Sobremesa | Fruta da Época | * |

6ª FEIRA

| | | |
|-----------------------|----------------------------------|---|
| Sopa | Penca e Cenoura | * |
| Prato | Gulasch | * |
| Opção | Pizza de Frutos do Mar | * |
| Vegetariana | Couscous de Legumes e Cogumelos | * |
| Acompanhamento | Massa / Arroz / Cenourinhas | * |
| Sobremesa | Bolo de logurte / 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