

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 iogurte / 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