

**E M E N T A** Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

**2ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura	*
<b>Prato</b>	Almondegas de Vitela	*
<b>Opção</b>	Maruca Assada	*
<b>Vegetariana</b>	Parrilhada de Legumes	*
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete / Batata / Cenoura e Ervilhas	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**3ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Couve Branca com Feijão	*
<b>Prato</b>	Rissois de Pescada	*
<b>Opção</b>	Lasanha de Carne	*
<b>Vegetariana</b>	Quiche de Legumes	*
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Batata Assada / Couve Salteada	*
<b>Sobremesa</b>	Gelatina / Fruta da época	*

**4ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Espinafres	*
<b>Prato</b>	Brathähnchen mit Ofenkartoffeln	*
<b>Opção</b>	Supremos de Solha Crocantes no Forno	*
<b>Vegetariana</b>	Caldeirada de Legumes e Feijão	*
<b>Acompanhamento</b>	Batata / Arroz / Feijão Verde	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**5ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Creme de Legumes	*
<b>Prato</b>	Bacalhau com Natas	*
<b>Opção</b>	Hamburguer de Vitela	*
<b>Vegetariana</b>	Caril de Lentilhas e Couve Flor	*
<b>Acompanhamento</b>	Batata Salteada / Arroz / Esparregado	*
<b>Sobremesa</b>	Mousse de Chocolate / Fruta da época	*

**6ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Nabo e Cenoura	*
<b>Prato</b>	Feijoada à Brasileira	*
<b>Opção</b>	Potas Estufadas	*
<b>Vegetariana</b>	Enrolado de Couve com Sultanas, Amendoa e Arroz	*
<b>Acompanhamento</b>	Arroz Branco / Puré / Brócolos	*
<b>Sobremesa</b>	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*