

E M E N T A Semana de 21 a 25 de outubro de 2024

2ª FEIRA

Sopa	Creme de Abóbora	*
Prato	Pica-Pau com Molho de Francesinha	*
Opção	Tirinhas de Pota Panadas no Forno	*
Vegetariana	Tiborna de Legumes e Mozzarella	*
Acompanhamento	Arroz Branco / Batata Salteada / Macedonia Legumes	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

3ª FEIRA

Sopa	Couve Branca com Feijão	*
Prato	Badejo no Forno à Padeiro	*
Opção	Rolo de carne	*
Vegetariana	Almondegas de Cenoura	*
Acompanhamento	Arroz / Batata Frita / Brocolos	*
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	*

4ª FEIRA

Sopa	Cebola e Cenoura	*
Prato	Frango Assado	*
Opção		*
Vegetariana	Pizza de Cogumelos e Legumes	*
Acompanhamento		*
Sobremesa	Fruta da Época	*

5ª FEIRA

Sopa	Penca	*
Prato	Chilli de Carne e Pimento	*
Opção		*
Vegetariana	Feijoada de Abobora e cogumelos	*
Acompanhamento		*
Sobremesa	Fruta da época	*

6ª FEIRA

Sopa	Creme de Legumes	*
Prato	Arroz de Atum	*
Opção		*
Vegetariana	Couscous de Ervilhas Cenoura e Milho	*
Acompanhamento		*
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