

E M E N T A Semana de 06 a 10 de janeiro de 2025

2ª FEIRA

Sopa	Feijão Verde	*
Prato	Croquetes de Vitela C/ Arroz de Ervilhas	*
Opção		*
Vegetariana		*
Acompanhamento		*
Sobremesa	Fruta da Época	*

3ª FEIRA

Sopa	Repolho	*
Prato	Tiras de Pota no Forno	*
Opção		*
Vegetariana		*
Acompanhamento		*
Sobremesa	Fruta da Época	*

4ª FEIRA

Sopa	Sopa da Estação (Legumes Sazonais)	*
Prato	Arco Íris de Legumes com Estufado de Aves	*
Opção	Atum com Molho de Tomate	*
Vegetariana	Beringela Recheada com Quinoa	*
Acompanhamento	Arroz de Feijão / Esparguete / Ervilhas e Milho	*
Sobremesa	Gelatina / Fruta da Época	*

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