

E M E N T A Semana de 10 a 14 de março de 2025

2ª FEIRA

Sopa	Alho Francês	*
Prato	Strogonoff de Porco	*
Opção	Rolinhos de Solha Gratinados	*
Vegetariana	Canneloni de Legumes	*
Acompanhamento	Esparguete / Arroz / Macedonia de Legumes	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

3ª FEIRA

Sopa	Nabiças	*
Prato	Arroz Enriquecido com Lombo de Cavala, Milho, Ervilha	*
Opção	Quiche de Aves	*
Vegetariana	Crepes de Courgette Ovo e Queijo	*
Acompanhamento	Arroz / Batata Salteada / Feijão Verde	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

4ª FEIRA

Sopa	Creme de Legumes	*
Prato	Frango de Caril	*
Opção	Empadão de Pescada com Legumes	*
Vegetariana	Pataniscas de Legumes	*
Acompanhamento	Arroz / Puré / Couve Bruxelas	*
Sobremesa	Fruta da época	*

5ª FEIRA

Sopa	Couve Flôr e Ervilhas (Passada/ Inteira)	*
Prato	Pescada Estufada com Ervilhas e Cenoura	*
Opção	Ranchinho	*
Vegetariana	Favas com Ovos Mexidos sobre Tosta de Pão Torrado	*
Acompanhamento	Arroz Cenoura / Macarronete / Brócolos	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

6ª FEIRA

Sopa	Creme de Ervilhas com Croutons de Pão Integral	*
Prato	Frango Grelhado com Legumes a Vapor	*
Opção	Gratinado de Peixe em Cama de Legumes	*
Vegetariana	Salada de Quinoa Colorida	*
Acompanhamento	Arroz / Massa / Legumes Salteados	*
Sobremesa	Gelatina de Fruta / 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