

**E M E N T A** Semana de 24 a 28 de março de 2025

**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*