

E M E N T A Semana de 12 a 16 de março de 2018

2ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Creme de Cenoura	*
Prato	Atum com Molho de Tomate	625 Kcal
Opção	Ovos com Fiambre à Lisbonense (Ovo, Fiambre, Batata)	557 Kcal
Vegetariana	Batata Recheada com Queijo e Ervas Aromaticas	433 Kcal
Acompanhamento	Esparguete / Batata / Cenoura e Ervilhas	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

3ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Couve Branca com Feijão (Passada/ Inteira)	*
Prato	Rojões	616 Kcal
Opção	Filetes de Solha no Forno	546 Kcal
Vegetariana	Quiche de Legumes	463 Kcal
Acompanhamento	Batata Frita aos Cubos / Arroz / Couve Salteada	*
Sobremesa	Gelatina	*

4ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Espinafres (Passada/Inteira)	*
Prato	Rissois de Pescada	436 Kcal
Opção	Rolo de Carne Misto	525 Kcal
Vegetariana	Caldeirada de Legumes e Feijão	494 Kcal
Acompanhamento	Batata Salteada / Arroz / Feijão Verde	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

5ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Canja de Lentilhas (Passada/ Inteira)	*
Prato	Strogonoff de Frango	514 Kcal
Opção	Bacalhau Gratinado	419 Kcal
Vegetariana	Caril de Lentilhas e Couve Flor	489 Kcal
Acompanhamento	Arroz de Ervilhas / Puré / Esparguete	*
Sobremesa	Mousse de Chocolate	*

6ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Cenoura e Alho Francês	*
Prato	Filetes de bacalhau fresco	770 Kcal
Opção	Jardineira de Carnes	594 Kcal
Vegetariana	Enrolado de Couve com Sultanas, Amendoa e Arroz	237 Kcal
Acompanhamento	Salada Russa / Arroz Colorido / Brócolos	*
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