

**E M E N T A** Semana de 22 a 26 de janeiro de 2018

**2ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora	*
<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa	753 Kcal
<b>Opção</b>	Tintureira Assada com Molho de Legumes	693 Kcal
<b>Vegetariana</b>	Quiche de Brocolos	443 Kcal
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete / Batata Assada / Ervilhas e Cenoura	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**3ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Sopa de Tomate	*
<b>Prato</b>	Tortilha de Paloco do Pacifico	562 Kcal
<b>Opção</b>	Croquetes de Carne	406 Kcal
<b>Vegetariana</b>	Beringela Recheada com Ovo e Cuscus	415 Kcal
<b>Acompanhamento</b>	Batata Salteada / Arroz Cenoura / Feijão Verde	*
<b>Sobremesa</b>	Gelatina	*

**4ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Couve Saboia e Cenoura ( Passada/Inteira)	*
<b>Prato</b>	Frango Assado	782 Kcal
<b>Opção</b>	Peixe Espada Grelhado	367 Kcal
<b>Vegetariana</b>	Wrap Vegetariano com Molho de Alho e Ervas	434 Kcal
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Batata Cozida / Couve Branca Salteada	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**5ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Penca ( Passada/Inteira)	*
<b>Prato</b>	Filetes de Pescada	643 Kcal
<b>Opção</b>	Quiche de Aves	406 Kcal
<b>Vegetariana</b>	Cuscus de Passas, Cogumelos e Legumes	479 Kcal
<b>Acompanhamento</b>	Puré / Arroz de Cenoura / Esparregado	*
<b>Sobremesa</b>	Bolo de Chocolate	*

**6ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Espinafres (Passada/Inteira)	*
<b>Prato</b>	Bifes de Porco	616 Kcal
<b>Opção</b>	Red-Fish de Cebolada	589 Kcal
<b>Vegetariana</b>	Esparguete com Queijo e Alho Francês	381 Kcal
<b>Acompanhamento</b>	Massa Conchinhas / Batata Salteada / 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