

E M E N T A Semana de 11 a 15 de março de 2019

2ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Creme de Cenoura	*
Prato	Almondegas de Vitela	572 Kcal
Opção	Pasteis de Bacalhau	519 Kcal
Vegetariana	Canneloni de Legumes	671 Kcal
Acompanhamento	Massa de Cenoura / Arroz / Macedonia de Legumes	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

3ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Diferente (Passada/Inteira)	*
Prato	Gratinado de Peixe em Cama de Legumes	538 Kcal
Opção	Arroz de Pato	473 Kcal
Vegetariana	Crepes de Courgette Ovo e Queijo	448 Kcal
Acompanhamento	Arroz / Batata Salteada / Feijão Verde	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

4ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Couve Flôr e Cenoura (Passada/ Inteira)	*
Prato	Fusilli no Forno com Carnes Brancas	473 Kcal
Opção	Quiche de Atum	401 Kcal
Vegetariana	Pataniscas de Legumes	397 Kcal
Acompanhamento	Fusilli / Arroz / Couve Bruxelas	*
Sobremesa	Gelatina	*

5ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Canja	*
Prato	Tesourinhos de Pescada no Forno	572 Kcal
Opção	Perna de Porco com Puré de Maçã	604 Kcal
Vegetariana	Favas com Ovos Mexidos sobre Tosta de Pão Torrado	415 Kcal
Acompanhamento	Arroz Cenoura / Batata Assada / Brócolos	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

6ª FEIRA

VALORES CALÓRICOS

Sopa	Nabiças (Passada/Inteira)	*
Prato	Massa com Carnes e Legumes	374 Kcal
Opção	Bacalhau com Natas	401 Kcal
Vegetariana	Alho Francês à Brás	397 Kcal
Acompanhamento	Batata Frita / Massa Lacinhos / Legumes Salteados	*
Sobremesa	Leite Creme	*

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