

**E M E N T A** Semana de 02 a 06 de março de 2020

**2ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora	*
<b>Prato</b>	Figurinhas de Pescada no Forno	*
<b>Opção</b>	Hamburguer de Vaca Grelhado	*
<b>Vegetariana</b>	Quiche de Brocolos	*
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete / Arroz / Ervilhas e Cenoura	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**3ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Caldo Vermelho ( Passada/Inteira)	*
<b>Prato</b>	Peru Estufado com Cogumelos	*
<b>Opção</b>	Lombinhos de Pescada à Zé do Pipo	*
<b>Vegetariana</b>	Beringela Recheada com Ovo e Cuscus	*
<b>Acompanhamento</b>	Puré / Arroz Cenoura / Esparregado	*
<b>Sobremesa</b>	Gelatina	*

**4ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Cebola e Cenoura ( Passada/Inteira)	*
<b>Prato</b>	Salmão em Massa Folhada	*
<b>Opção</b>	Croquetes de Vitela	*
<b>Vegetariana</b>	Wrap Vegetariano com Molho de Alho e Ervas	*
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Batata Salteada/Salada de Couve Branca	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**5ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Penca ( Passada/Inteira)	*
<b>Prato</b>	Massa à Lavrador	*
<b>Opção</b>	Red-Fish de Cebolada no Forno	*
<b>Vegetariana</b>	Cuscus de Passas, Cogumelos e Legumes	*
<b>Acompanhamento</b>	Macarronete / Batata Cozida / Feijão Verde	*
<b>Sobremesa</b>	Bolo de Chocolate	*

**6ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Creme de Legumes (Passada/Inteira)	*
<b>Prato</b>	Bacalhau com Natas	*
<b>Opção</b>	Novilho à Bolonhesa	*
<b>Vegetariana</b>	Esparguete com Queijo e Alho Francês	*
<b>Acompanhamento</b>	Puré / Esparguete / 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