

**E M E N T A** Semana de 16 a 20 de março de 2020

**2ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Legumes ( Passada/Inteira)	*
<b>Prato</b>	Atum com Feijão Frade	*
<b>Opção</b>	Feveras Grelhadas com Limão	*
<b>Vegetariana</b>	Hamburgueres de Aveia	*
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Batata Cozida / Salteado Legumes	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**3ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Nabiças ( Passada/Inteira)	*
<b>Prato</b>	Hamburguer de Aves	*
<b>Opção</b>	Abrotea Estufada com Molho de Tomate	*
<b>Vegetariana</b>	Quiche de Espinafres com Queijo Fresco	*
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Puré / Cenourinhas	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**4ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Penca com Feijão (Passada/ Inteira)	*
<b>Prato</b>	Bacalhau à Brás	*
<b>Opção</b>	Carne de Vaca Estufada com Molho de Açafrão	*
<b>Vegetariana</b>	Feijoada de Abóbora e Arroz de Tomilho	*
<b>Acompanhamento</b>	Batata Salteada / Espirais / Ervilhas e Milho	*
<b>Sobremesa</b>	Gelatina	*

**5ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Canja de Galinha	*
<b>Prato</b>	Rojões Estufados	*
<b>Opção</b>	Filetes de Pescada	*
<b>Vegetariana</b>	Bolonhesa de Lentilhas	*
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Chocrute / Batata Cubo	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**6ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Creme de Nabo e Cenoura	*
<b>Prato</b>	Salmão Escalfado com Alho e Ervas	*
<b>Opção</b>	Pizza de Fiambre e Cogumelos	*
<b>Vegetariana</b>	Couscous de Ervilhas Cenoura e Milho	*
<b>Acompanhamento</b>	Puré / Arroz / Cenourinhas	*
<b>Sobremesa</b>	Bolo de Iogurte	*

**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