

E M E N T A Semana de 14 a 18 de setembro de 2020

2ª FEIRA

Sopa	Legumes (Passada/Inteira)	*
Prato	Atum com Molho de Tomate	*
Opção	Bifinhos de Frango Grelhados	*
Vegetariana	Arroz de Cogumelos, Frutos Secos e Ovo	*
Acompanhamento	Arroz Ervilhas / Esparguete / Salteado Legumes	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

3ª FEIRA

Sopa	Nabiças (Passada/Inteira)	*
Prato	Panados de Porco	*
Opção	Massinha de Tamboril com Ameijoia e Coentros	*
Vegetariana	Quiche de Brócolos	*
Acompanhamento	Arroz de Feijão / Massinha / Cenourinhas	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

4ª FEIRA

Sopa	Penca com Feijão (Passada/ Inteira)	*
Prato	Lombinhos de Pescada com Broa	*
Opção	Tirinhas de Galinha em Salteado de Tagliatelle	*
Vegetariana	Jardineira de Soja com Legumes	*
Acompanhamento	Batata Salteada / Espirais / Ervilhas e Milho	*
Sobremesa	Gelatina	*

5ª FEIRA

Sopa	Canja de Galinha	*
Prato	Peru Assado com Laranja	*
Opção	Pizza de Frutos do Mar	*
Vegetariana	Feijão Vermelho com Cogumelos e Repolho	*
Acompanhamento	Arroz / Chocrute / Batata Assada	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

6ª FEIRA

Sopa	Creme de Nabo e Cenoura	*
Prato	Filetes de Pescada	*
Opção	Salsichas Alemãs	*
Vegetariana	Parrilhada de Legumes e Cogumelos	*
Acompanhamento	Massa Tagliatelle / Arroz / Cenourinhas	*
Sobremesa	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