

**EMENTA INFANTIL Semana de 12 a 16 de outubro de 2020**

**2ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Alho Francês	*
<b>Prato</b>	Empadão de Pescada	390 Kcal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**3ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Nabiças	*
<b>Prato</b>	Almondegas de Aves com Esparguete	309
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**4ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Creme de Legumes	*
<b>Prato</b>	Filete de Bacalhau Fresco com Arroz	288 Kcal
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**5ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Canja de Galinha	*
<b>Prato</b>	Bifinhos de Frango com Massa Lacinhos	237 Kcal
<b>Sobremesa</b>	Bolo de logurte	*

**6ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Nabo e Cenoura	*
<b>Prato</b>	Lombinhos de Salmão Crocantes com Arroz	*
<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

O acompanhamento é de livre escolha