

E M E N T A Semana de 05 a 09 de outubro de 2020

2ª FEIRA

Sopa		*
Prato		*
Opção		*
Vegetariana		*
Acompanhamento		*
Sobremesa		*

3ª FEIRA

Sopa	Alho Francês (Passada/Inteira)	*
Prato	Rolinhos de Solha Gratinados com Camarão	*
Opção	Quiche de Aves	*
Vegetariana	Crepes de Courgette Ovo e Queijo	*
Acompanhamento	Arroz / Batata Salteada / Feijão Verde	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

4ª FEIRA

Sopa	Canja de Galinha	*
Prato	Frango de Caril	*
Opção	Empadão de Pescada com Legumes	*
Vegetariana	Pataniscas de Legumes	*
Acompanhamento	Puré / Arroz / Couve Bruxelas	*
Sobremesa	Gelatina	*

5ª FEIRA

Sopa	Couve Flôr e Ervilhas (Passada/ Inteira)	*
Prato	Pescada Estufada com Ervilhas e Cenoura	*
Opção	Rolo de Carne Mista	*
Vegetariana	Favas com Ovos Mexidos sobre Tosta de Pão Torrado	*
Acompanhamento	Arroz Cenoura / Batata / Brócolos	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

6ª FEIRA

Sopa	Nabiças (Passada/Inteira)	*
Prato	Ranchinho	*
Opção	Gratinado de Peixe em Cama de Legumes	*
Vegetariana	Seitan Assado com Batata Doce	*
Acompanhamento	Arroz / Massa / 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