

E M E N T A Semana de 12 a 16 de outubro de 2020

2ª FEIRA

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

3ª FEIRA

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

4ª FEIRA

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

5ª FEIRA

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

6ª FEIRA

| | | |
|-----------------------|--------------------------------------|---|
| Sopa | Creme de Nabo e Cenoura | * |
| Prato | Salmão Escalfado com Alho e Ervas | * |
| Opção | Pizza de Fiambre e Cogumelos | * |
| Vegetariana | Couscous de Ervilhas Cenoura e Milho | * |
| Acompanhamento | Puré / 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