

E M E N T A Semana de 23 a 27 de novembro 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