

E M E N T A Semana de 11 a 15 de janeiro de 2021

2ª FEIRA

Sopa	Creme de Cenoura	*
Prato	Salteado de Cogumelos e Fiambre com Ovo	*
Opção	Maruca Assada	*
Vegetariana	Batata Recheada com Queijo e Ervas Aromaticas	*
Acompanhamento	Arroz Cenoura / Batata / Cenoura e Ervilhas	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

3ª FEIRA

Sopa	Couve Branca com Feijão (Passada/ Inteira)	*
Prato	Supremos de Solha Crocantes no Forno	*
Opção	Lasanha de Carne	*
Vegetariana	Quiche de Legumes	*
Acompanhamento	Batata Assada / Arroz / Couve Salteada	*
Sobremesa	Gelatina	*

4ª FEIRA

Sopa	Espinafres (Passada/Inteira)	*
Prato	Caçarola de Frango e Cenourinha	*
Opção	Rissois de Pescada	*
Vegetariana	Caldeirada de Legumes e Feijão	*
Acompanhamento	Batata / Arroz / Feijão Verde	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

5ª FEIRA

Sopa	Canja de Lentilhas (Passada/ Inteira)	*
Prato	Bacalhau com Natas	*
Opção	Almondegas de Vitela	*
Vegetariana	Caril de Lentilhas e Couve Flor	*
Acompanhamento	Arroz de Ervilhas / Batata Salteada / Esparregado	*
Sobremesa	Mousse de Chocolate	*

6ª FEIRA

Sopa	Cenoura e Alho Francês	*
Prato	Feijoada à Brasileira	*
Opção	Peixe Espada Grelhado	*
Vegetariana	Enrolado de Couve com Sultanas, Amendoa e Arroz	*
Acompanhamento	Batata Cozida / Arroz Colorido / Brócolos	*
Sobremesa	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