

**E M E N T A** Semana de 14 a 18 de junho de 2021

		<b>Acompanhamento</b>	<b>Confeção</b>
<b>2ª FEIRA</b>			
<b>Sopa</b>	Feijão Verde(Passada/ Inteira)	*	*
<b>Prato</b>	Chilli com Carne e Pimento	Feijão Vermelho	Estufado
<b>Opção</b>	Tirinhas de Pota Panadas no Forno	Batata Salteada	Forno
<b>Vegetariana</b>	Tiborna de Legumes e Mozzarella	*	Grelhado
<b>Guarnição Livre</b>	Arroz Branco / Batata Salteada	*	*
<b>Legumes</b>	Macedonia Legumes / Saladas Cruas (3 Variedades )	*	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*	*
<b>3ª FEIRA</b>			
<b>Sopa</b>	Repolho		
<b>Prato</b>	Badejo no Forno à Padeiro	Batata Assada	Forno
<b>Opção</b>	Jardineira de Carne	Batata	Guisado
<b>Vegetariana</b>	Almondugas de Cenoura	Arroz	Estufado
<b>Guarnição Livre</b>	Arroz / Batata Assada	*	*
<b>Legumes</b>	Brocolos / Saladas Cruas (3 Variedades )	*	*
<b>Sobremesa</b>	Gelatina / Fruta da Época	*	*
<b>4ª FEIRA</b>			
<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura e Courgette		
<b>Prato</b>	Arroz de Aves	Arroz	Gratinado
<b>Opção</b>	Filetes de Pescada	Batata Salteada	Corado
<b>Vegetariana</b>	Pizza de Cogumelos e Legumes	*	Forno
<b>Guarnição Livre</b>	Batata Salteada / Arroz	*	*
<b>Legumes</b>	Feijão Verde / Saladas Cruas (3 Variedades )	*	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*	*
<b>5ª FEIRA</b>			
<b>Sopa</b>	Espinafres com Grão (Passada/ Inteira)	*	*
<b>Prato</b>	Tortilha de Bacalhau	Batata Cubo no Forno	Gratinado
<b>Opção</b>	Strogonoff de Frango	Arroz de Legumes	Estufado
<b>Vegetariana</b>	Tarte de Cebola e Lentilhas	*	Forno
<b>Guarnição Livre</b>	Arroz Legumes / Batata	*	*
<b>Legumes</b>	Brocolos e Cenoura / Saladas Cruas (3 Variedades )	*	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*	*
<b>6ª FEIRA</b>			
<b>Sopa</b>	Nabo com Cenoura (Passada/Inteira)	*	*
<b>Prato</b>	Carne de Porco Assada com Puré de Maçã	Espirais	Assado
<b>Opção</b>	Quiche de Atum	*	Forno
<b>Vegetariana</b>	Batata Recheada com Queijo e Ervas	*	Gratinado
<b>Guarnição Livre</b>	Espirais / Arroz	*	*
<b>Legumes</b>	Migas de Brócolos / Saladas Cruas (3 Variedades )	*	*
<b>Sobremesa</b>	Bolo Pão de Ló / 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