

E M E N T A Semana de 28 a 02 de julho de 2021

2ª FEIRA		Acompanhamento	Confeção
Sopa	Creme de Cenoura	*	*
Prato	Strogonoff de Porco (estufado)	Esparguete	Estufado
Opção	Arroz Enriquecido com Lombo de Cavala, Ovo, Milho, Ervilha	Arroz Branco	Estufado
Vegetariana	Canneloni de Legumes	*	Gratinado
Guarnição Livre	Esparguete / Arroz	*	*
Legumes	Macedonia de Legumes / Salada Fresca	*	*
Sobremesa	Fruta da Época	*	*
3ª FEIRA			
Sopa	Alho Francês (Passada/Inteira)		
Prato	Rolinhos de Solha no Forno	Batata Salteada	Assado
Opção	Quiche de Aves	*	Forno
Vegetariana	Crepes de Courgette Ovo e Queijo	*	Salteado
Guarnição Livre	Arroz / Batata Salteada	*	*
Legumes	Feijão Verde / Salada Fresca	*	*
Sobremesa	Fruta da Época	*	*
4ª FEIRA			
Sopa	Canja de Galinha		
Prato	Frango de Caril	Arroz	Estufado
Opção	Empadão de Pescada com Legumes	Puré de Batata	Gratinado
Vegetariana	Pataniscas de Legumes	*	Frito
Guarnição Livre	Puré / Arroz	*	*
Legumes	Couve Bruxelas / Salada Fresca	*	*
Sobremesa	Gelatina / Fruta da Época	*	*
5ª FEIRA			
Sopa	Couve Flôr e Ervilhas (Passada/ Inteira)	*	*
Prato	Pescada Estufada com Ervilhas e Cenoura	Batata Salteada	Estufado
Opção	Rolo de Carne Mista	Arroz	Assado
Vegetariana	Favas com Ovos Mexidos sobre Tosta de Pão Torrado	*	Mexido
Guarnição Livre	Arroz Cenoura / Batata	*	*
Legumes	Brócolos / Salada Fresca	*	*
Sobremesa	Fruta da Época	*	*
6ª FEIRA			
Sopa	Nabiças (Passada/Inteira)	*	*
Prato	Ranchinho	Macarronete	Estufado
Opção	Gratinado de Peixe	Batata Cubo no forno	Gratinado
Vegetariana	Seitan Assado com Batata Doce	*	Assado
Guarnição Livre	Arroz / Massa / Batata Cubo no forno	*	*
Legumes	Legumes Salteados / salada Fresca	*	*
Sobremesa	Leite Creme / 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