

E M E N T A Semana de 10 a 14 de janeiro de 2022

		Acompanhamento	Confeção
2ª FEIRA			
Sopa	Legumes (Passada/Inteira)	*	*
Prato	Atum com Molho de Tomate	Esparguete	Estufado
Opção	Salsichas Alemãs	Arroz Ervilhas	Grelhado
Vegetariana	Arroz de Cogumelos, Frutos Secos e Ovo	*	*
Guarnição Livre	Arroz Ervilhas / Esparguete	*	*
Legumes	Salteado Legumes / Saladas Cruas (3 Variedades)	*	*
Sobremesa	Fruta da Época	*	*
3ª FEIRA			
Sopa	Nabiças (Passada/Inteira)		
Prato	Panados de Porco	Arroz Feijão	Frito
Opção	Massinha de Tamboril com Ameijoia e Coentros	Massa Cotovelinhos	Guisado
Vegetariana	Quiche de Brócolos	*	Forno
Guarnição Livre	Arroz de Feijão / Massinha	*	*
Legumes	Cenourinhas / Saladas Cruas (3 Variedades)	*	*
Sobremesa	Fruta da Época	*	*
4ª FEIRA			
Sopa	Penca com Feijão (Passada/ Inteira)	*	
Prato	Lombinhos de Pescada com Broa	Batata Salteada	Forno
Opção	Tirinhas de Galinha em Salteado de Espirais	Espirais	Salteado
Vegetariana	Empadão de brocolos com soja e molho de tomate	*	Estufado
Guarnição Livre	Batata Salteada / Espirais	*	*
Legumes	Ervilhas e Milho /Saladas Cruas (3 Variedades)	*	*
Sobremesa	Gelatina / Fruta da Época	*	*
5ª FEIRA			
Sopa	Canja de Galinha	*	*
Prato	Peru Assado com Laranja	Arroz	Assado
Opção	Pizza de Frutos do Mar	*	Forno
Vegetariana	Feijão Vermelho com Cogumelos e Repolho	*	Estufado
Guarnição Livre	Arroz / Batata Assada	*	*
Legumes	Choucrutte / Saladas Cruas (3 Variedades)	*	*
Sobremesa	Fruta da Época		
6ª FEIRA			
Sopa	Creme de Nabo e Cenoura	*	*
Prato	Filetes de Pescada no Forno	Puré de Batata	Forno
Opção	Bifinhos de Frango Grelhados	Arroz	Escalfado
Vegetariana	Paelha vegetariana	*	Grelhado
Guarnição Livre	Puré de Batata / Arroz	*	*
Legumes	Cenourinhas / Saladas Cruas (3 Variedades)	*	*
Sobremesa	Bolo de Iogurte / 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