

E M E N T A Semana de 17 a 21 de janeiro de 2022

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