

E M E N T A Semana 20 a 24 de junho de 2022

2ª FEIRA		Acompanhamento	Confeção
Sopa	Creme de Cenoura	*	*
Prato	Esparguete à Bolonhesa	Esparguete	Estufado
Opção	Maruca Assada	Batata Assada	Assado
Vegetariana	Batata Recheada com Queijo e Ervas Aromaticas	*	Forno
Guarnição Livre	Esparguete / Batata Assada	*	*
Legumes	Cenoura e Ervilhas /Saladas Cruas (3 Variedades)	*	*
Sobremesa	Fruta da Época	*	*
3ª FEIRA			
Sopa	Couve Branca com Feijão (Passada/ Inteira)		
Prato	Rissois de Pescada no Forno	Batata Salteada	Corado
Opção	Estufado de Carne à Primavera	*	Gratinado
Vegetariana	Quiche de Legumes	*	Forno
Guarnição Livre	Batata Salteada / Arroz	*	*
Legumes	Couve Salteada / Saladas Cruas (3 Variedades)	*	*
Sobremesa	Gelatina / Fruta da Época	*	*
4ª FEIRA			
Sopa	Espinafres (Passada/Inteira)		
Prato	Caçarola de Frango e Cenourinha	Arroz Cenoura	Estufado
Opção	Supremos de Solha Crocantes no Forno	Espirais	Forno
Vegetariana	Legumes Salteados com quinoa e molho vinagrete	*	Caldeira
Guarnição Livre	Arroz de Cenoura / Massa Espirais	*	*
Legumes	Feijão Verde / Saladas Cruas (3 Variedades)	*	*
Sobremesa	Fruta da Época	*	*
5ª FEIRA			
Sopa	Canja de Lentilhas (Passada/ Inteira)	*	*
Prato	Bacalhau com Natas	Batata Cubo no Forno	Gratinado
Opção	Almondegas de Vitela	Puré Batata	Estufado
Vegetariana	Caril de Lentilhas e Couve Flor	*	Estufado
Guarnição Livre	Batata Cubo Forno / Arroz / Puré	*	*
Legumes	Esparregado / Saladas Cruas (3 Variedades)	*	*
Sobremesa	Mousse de Chocolate / Fruta da Época	*	*
6ª FEIRA			
Sopa		*	*
Prato		*	*
Opção	Feriado	*	*
Vegetariana		*	*
Guarnição Livre		*	*
Legumes		*	*
Sobremesa		*	*

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