

**EMENTA INFANTIL semana de 09 a 13 de janeiro de 2023**

**2ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Feijão Verde	*
<b>Prato</b>	Tirinhas de Galinha com Espirais	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**3ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Repolho	*
<b>Prato</b>	Filete de Pescada com Batata	*
<b>Sobremesa</b>	Gelatina / Fruta da época	*

**4ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Cenoura e Courgette	*
<b>Prato</b>	Panados de Porco com Arroz	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**5ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Brocolos e Favas	*
<b>Prato</b>	Filetes de Maruca com Batata Salteada	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**6ª FEIRA**

**VALORES CALÓRICOS**

<b>Sopa</b>	Penca e Cenoura	*
<b>Prato</b>	Almondegas de Aves com Massinhas	*
<b>Sobremesa</b>	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*

*O acompanhamento é de livre escolha*