

EMENTA INFANTIL semana de 23 a 27 de janeiro de 2023

| 2ª FEIRA | | VALORES CALÓRICOS |
|------------------|--------------------|--------------------------|
| Sopa | Creme de Courgette | * |
| Prato | Empadão de Vitela | * |
| Sobremesa | Fruta da Época | * |

| 3ª FEIRA | | VALORES CALÓRICOS |
|------------------|--------------------------------|--------------------------|
| Sopa | Alho Francês | * |
| Prato | Figurinhas de Pescada no Forno | * |
| Sobremesa | Fruta da Época | * |

| 4ª FEIRA | | VALORES CALÓRICOS |
|------------------|----------------------------|--------------------------|
| Sopa | Couve Flôr e Ervilhas | * |
| Prato | Massinhas com Peru Lascado | * |
| Sobremesa | Fruta da Época | * |

| 5ª FEIRA | | VALORES CALÓRICOS |
|------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| Sopa | Canja de Galinha | * |
| Prato | Pescada Estufada com Arroz de Cenoura | * |
| Sobremesa | Leite Creme / Fruta da época | * |

| 6ª FEIRA | | VALORES CALÓRICOS |
|------------------|---|--------------------------|
| Sopa | Nabo e Cenoura | * |
| Prato | Cubinhos de Frango Estufados com Batatinhas | * |
| Sobremesa | 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