

E M E N T A Semana de 09 a 13 de janeiro de 2023

2ª FEIRA

Sopa	Legumes (Passada/Inteira)	*
Prato	Salsichas Alemãs	*
Opção	Atum com molho de tomate	*
Vegetariana	Arroz de Cogumelos, Frutos Secos e Ovo	*
Acompanhamento	Arroz Ervilhas / Espirais / Salteado Legumes	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

3ª FEIRA

Sopa	Nabiças (Passada/Inteira)	*
Prato	Lombinhos de pescada com broa	*
Opção	Tirinhas de Galinha com Salteado de Espirais	*
Vegetariana	Quiche de Brócolos	*
Acompanhamento	Arroz Branco / Massinha / Cenourinhas	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

4ª FEIRA

Sopa	Penca com Feijão (Passada/ Inteira)	*
Prato	Panados de Porco	*
Opção	Bolinhos de Bacalhau	*
Vegetariana	Jardineira de Soja com Legumes	*
Acompanhamento	Arroz de Feijão / Esparguete / Ervilhas e Milho	*
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	*

5ª FEIRA

Sopa	Canja de Galinha	*
Prato	Filetes de Pescada no Forno	*
Opção	Jardineira de Carne	*
Vegetariana	Feijão Vermelho com Cogumelos e Repolho	*
Acompanhamento	Arroz / Chocrute / Batata Estufada	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

6ª FEIRA

Sopa	Creme de Nabo e Cenoura	*
Prato	Gulasch	*
Opção	Pizza de Frutos do Mar	*
Vegetariana	Couscous de Legumes e Cogumelos	*
Acompanhamento	Massa / Arroz / Cenourinhas	*
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