

**E M E N T A Semana 16 a 20 de janeiro de 2023**

**2ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Feijão Verde(Passada/ Inteira)	*
<b>Prato</b>	Chilli com Carne e Pimento	*
<b>Opção</b>	Tirinhas de Pota Panadas no Forno	*
<b>Vegetariana</b>	Tiborna de Legumes e Mozzarella	*
<b>Acompanhamento</b>	Arroz Branco / Batata Salteada / Macedonia Legumes	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**3ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Repolho	*
<b>Prato</b>	Badejo no Forno à Padeiro	*
<b>Opção</b>	Cachorro com Molho de Francesinha	*
<b>Vegetariana</b>	Almondugas de Cenoura	*
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Batata Frita / Brocolos	*
<b>Sobremesa</b>	Gelatina / Fruta da época	*

**4ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura e Courgette	*
<b>Prato</b>	Arroz de Aves	*
<b>Opção</b>	Lombinhos de Pescada à Rosa do Adro	*
<b>Vegetariana</b>	Pizza de Cogumelos e Legumes	*
<b>Acompanhamento</b>	Batata Salteada / Arroz / Feijão Verde	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**5ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Espinafres com Grão (Passada/ Inteira)	*
<b>Prato</b>	Tortilha de Bacalhau	*
<b>Opção</b>	Rolo de carne	*
<b>Vegetariana</b>	Tarte de Cebola e Lentilhas	*
<b>Acompanhamento</b>	Arroz Legumes / Batata / Brocolos e Cenoura	*
<b>Sobremesa</b>	Bolo de Laranja / Fruta da época	*

**6ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Nabo com Cenoura (Passada/Inteira)	*
<b>Prato</b>	Carne de Porco Assada com Puré de Maçã	*
<b>Opção</b>	Quiche de Atum	*
<b>Vegetariana</b>	Batata Recheada com Queijo e Ervas	*
<b>Acompanhamento</b>	Batata Assada / Arroz / Migas de Brócolos	*
<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