

**E M E N T A Semana 23 a 27 de janeiro de 2023**

**2ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora	*
<b>Prato</b>	Croquetes de Vitela	*
<b>Opção</b>	Lombinhos de Pescada á Zé do Pipo	*
<b>Vegetariana</b>	Quiche de Brocolos	*
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete / Arroz / Ervilhas e Cenoura	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**3ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Caldo Vermelho ( Passada/Inteira)	*
<b>Prato</b>	Figurinhas de Pescada no Forno	*
<b>Opção</b>	Hamburguer de vaca grelhado	*
<b>Vegetariana</b>	Beringela Recheada com Ovo e Cuscus	*
<b>Acompanhamento</b>	Puré / Arroz Cenoura / Esparregado	*
<b>Sobremesa</b>	Gelatina / Fruta da época	*

**4ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Cebola e Cenoura ( Passada/Inteira)	*
<b>Prato</b>	Peru Estufado com cogumelos	*
<b>Opção</b>	Salmão em massa folhada	*
<b>Vegetariana</b>	Wrap Vegetariano com Molho de Alho e Ervas	*
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Batata Salteada/Salada de Couve Branca	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**5ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Penca ( Passada/Inteira)	*
<b>Prato</b>	Bacalhau com Natas	*
<b>Opção</b>	Massa à Lavrador	*
<b>Vegetariana</b>	Cuscus de Passas, Cogumelos e Legumes	*
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Batata Corada / Feijão Verde	*
<b>Sobremesa</b>	Bolo de Chocolate / Fruta da época	*

**6ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Creme de Legumes (Passada/Inteira)	*
<b>Prato</b>	Currywurst mit Pommes	*
<b>Opção</b>	Red-Fish de cebolada no forno	*
<b>Vegetariana</b>	Esparguete com Queijo e Alho Francês	*
<b>Acompanhamento</b>	Macarronete / Batata Salteada / 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