

**E M E N T A** Semana de 13 a 17 de março de 2023

**2ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura	*
<b>Prato</b>	Strogonoff de Porco ( estufado)	*
<b>Opção</b>	Rolinhos de Solha Gratinados com Camarão	*
<b>Vegetariana</b>	Canneloni de Legumes	*
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete / Arroz / Macedonia de Legumes	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**3ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Alho Francês ( Passada/Inteira)	*
<b>Prato</b>	Arroz Enriquecido com Lombo de Cavala, Ovo, Milho, Ervilha	*
<b>Opção</b>	Quiche de Aves	*
<b>Vegetariana</b>	Crepes de Courgette Ovo e Queijo	*
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Batata Salteada / Feijão Verde	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**4ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Canja de Galinha	*
<b>Prato</b>	Frango de Caril	*
<b>Opção</b>	Empadão de Pescada com Legumes	*
<b>Vegetariana</b>	Pataniscas de Legumes	*
<b>Acompanhamento</b>	Puré / Arroz / Couve Bruxelas	*
<b>Sobremesa</b>	Gelatina / Fruta da época	*

**5ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Couve Flôr e Ervilhas ( Passada/ Inteira)	*
<b>Prato</b>	Pescada Estufada com Ervilhas e Cenoura	*
<b>Opção</b>	Ranchinho	*
<b>Vegetariana</b>	Favas com Ovos Mexidos sobre Tosta de Pão Torrado	*
<b>Acompanhamento</b>	Arroz Cenoura / Batata / Brócolos	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**6ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Nabiças ( Passada/Inteira)	*
<b>Prato</b>	Zürcher Geschnetzeltes	*
<b>Opção</b>	Gratinado de Peixe em Cama de Legumes	*
<b>Vegetariana</b>	Seitan Assado com Batata Doce	*
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Massa / Legumes Salteados	*
<b>Sobremesa</b>	Leite Creme / 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