

E M E N T A Semana 12 a 16 de junho de 2023

2ª FEIRA

| | | |
|-----------------------|--|---|
| Sopa | Creme de Cenoura | * |
| Prato | Novilho á Bolonhesa | * |
| Opção | Abrotea Estufada com Molho de Tomate | * |
| Vegetariana | Hamburgueres de Aveia | * |
| Acompanhamento | Arroz / Batata Cozida / Salteado Legumes | * |
| Sobremesa | Fruta da Época | * |

3ª FEIRA

| | | |
|-----------------------|--|---|
| Sopa | Couve Branca e Feijão | * |
| Prato | Atum com Feijão Frade | * |
| Opção | Hamburguer de Aves | * |
| Vegetariana | Quiche de Espinafres com Queijo Fresco | * |
| Acompanhamento | Arroz / Puré / Cenourinhas e Ervilhas | * |
| Sobremesa | Fruta da Época | * |

4ª FEIRA

| | | |
|-----------------------|--|---|
| Sopa | Espinafres | * |
| Prato | Rojões Estufados | * |
| Opção | Filetes de Pescada | * |
| Vegetariana | Feijoada de Abóbora e Arroz de Tomilho | * |
| Acompanhamento | Batata Salteada / Arroz / Ervilhas e Milho | * |
| Sobremesa | Gelatina / Fruta da época | * |

5ª FEIRA

| | | |
|-----------------------|-------------------------------|---|
| Sopa | Abobora e Couve Flor | * |
| Prato | Bacalhau à Brás | * |
| Opção | Pizza de Fiambre e Cogumelos | * |
| Vegetariana | Bolonhesa de Lentilhas | * |
| Acompanhamento | Arroz / Chocrute / Esparguete | * |
| Sobremesa | Fruta da Época | * |

6ª FEIRA

| | | |
|-----------------------|--------------------------------------|---|
| Sopa | Penca e Cenoura | * |
| Prato | Hühnerfrikasse mit Gemüse und Reis | * |
| Opção | Salmão no Forno com Couscous | * |
| Vegetariana | Couscous de Ervilhas Cenoura e Milho | * |
| Acompanhamento | Puré / 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