

**E M E N T A Semana 29 a 02 de junho de 2023**

**2ª FEIRA**

|                       |                                         |   |
|-----------------------|-----------------------------------------|---|
| <b>Sopa</b>           | Creme de Courgette                      | * |
| <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>           | Alho Francês                        | * |
| <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>           | Couve Flor e Ervilhas                          | * |
| <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>           | Canja de Galinha                      | * |
| <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>           | Nabo e Cenoura                           | * |
| <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