

E M E N T A Semana de 23 a 27 de outubro de 2023

2ª FEIRA

Sopa	Creme de Abóbora	*
Prato	Chilli com Carne e Pimento	*
Opção	Tirinhas de Pota Panadas no Forno	*
Vegetariana	Tiborna de Legumes e Mozzarella	*
Acompanhamento	Arroz Branco / Batata Salteada / Macedonia Legumes	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

3ª FEIRA

Sopa	Couve Branca com Feijão	*
Prato	Badejo no Forno à Padeiro	*
Opção	Pica-Pau com Molho de Francesinha	*
Vegetariana	Almondugas de Cenoura	*
Acompanhamento	Arroz / Batata Frita / Brocolos	*
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	*

4ª FEIRA

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

5ª FEIRA

Sopa	Penca	*
Prato	Tortilha de Bacalhau	*
Opção	Rolo de carne	*
Vegetariana	Tarte de Cebola e Lentilhas	*
Acompanhamento	Arroz Legumes / Batata / Brocolos e Cenoura	*
Sobremesa	Bolo de Laranja / Fruta da época	*

6ª FEIRA

Sopa	Creme de Legumes	*
Prato	Carne de Porco Assada com Puré de Maçã	*
Opção	Quiche de Atum	*
Vegetariana	Batata Recheada com Queijo e Ervas	*
Acompanhamento	Batata Assada / Arroz / Migas de Brócolos	*
Sobremesa	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