

E M E N T A Semana de 27 a 01 de dezembro de 2023

2ª FEIRA

Sopa	Feijão Verde	*
Prato	Salsichas Alemãs	*
Opção	Atum com molho de tomate	*
Vegetariana	Arroz de Cogumelos, Frutos Secos e Ovo	*
Acompanhamento	Arroz Ervilhas / Espirais / Salteado Legumes	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

3ª FEIRA

Sopa	Repolho	*
Prato	Lombinhos de pescada com broa	*
Opção	Tirinhas de Galinha com Salteado de Espirais	*
Vegetariana	Quiche de Brócolos	*
Acompanhamento	Arroz Branco / Massinha / Cenourinhas	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

4ª FEIRA

Sopa	Cenoura e Courgette	*
Prato	Panados de Porco	*
Opção	Bolinhos de Bacalhau	*
Vegetariana	Jardineira de Soja com Legumes	*
Acompanhamento	Arroz de Feijão / Esparguete / Ervilhas e Milho	*
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	*

5ª FEIRA

Sopa	Brocolos e Favas	*
Prato	Filetes de Pescada no Forno	*
Opção	Jardineira de Carne	*
Vegetariana	Feijão Vermelho com Cogumelos e Repolho	*
Acompanhamento	Arroz / Chocrute / Batata Estufada	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

6ª FEIRA

Sopa		*
Prato		*
Opção	FERIADO	*
Vegetariana		*
Acompanhamento		*
Sobremesa		*

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