

E M E N T A Semana de 18 a 22 de dezembro de 2023

2ª FEIRA

Sopa	Alho Francês	*
Prato	Strogonoff de Porco (estufado)	*
Opção	Rolinhos de Solha Gratinados com Camarão	*
Vegetariana	Canneloni de Legumes	*
Acompanhamento	Esparguete / Arroz / Macedonia de Legumes	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

3ª FEIRA

Sopa	Nabiças	*
Prato	Arroz Enriquecido com Lombo de Cavala, Ovo, Milho, Ervilha	*
Opção	Quiche de Aves	*
Vegetariana	Crepes de Courgette Ovo e Queijo	*
Acompanhamento	Arroz / Batata Salteada / Feijão Verde	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

4ª FEIRA

Sopa	Creme de Legumes	*
Prato	Frango de Caril	*
Opção		*
Vegetariana		*
Acompanhamento		*
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	*

5ª FEIRA

Sopa	Couve Flôr e Ervilhas (Passada/ Inteira)	*
Prato	Pescada Estufada com Ervilhas e Cenoura	*
Opção		*
Vegetariana		*
Acompanhamento		*
Sobremesa	Fruta da Época	*

6ª FEIRA

Sopa	Nabiças (Passada/Inteira)	*
Prato	Peru Assado com Batata Assada	*
Opção		*
Vegetariana		*
Acompanhamento		*
Sobremesa	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