

E M E N T A Semana de 18 a 22 de março de 2024

2ª FEIRA

| | | |
|-----------------------|--|---|
| Sopa | Creme de Cenoura | * |
| Prato | Almondegas de Vitela | * |
| Opção | Maruca Assada | * |
| Vegetariana | Parrilhada de Legumes | * |
| Acompanhamento | Esparguete / Batata / Cenoura e Ervilhas | * |
| Sobremesa | Fruta da Época | * |

3ª FEIRA

| | | |
|-----------------------|--|---|
| Sopa | Couve Branca com Feijão | * |
| Prato | Rissoles de Pescada | * |
| Opção | Lasanha de Carne | * |
| Vegetariana | Quiche de Legumes | * |
| Acompanhamento | Arroz / Batata Assada / Couve Salteada | * |
| Sobremesa | Gelatina / Fruta da época | * |

4ª FEIRA

| | | |
|-----------------------|--------------------------------------|---|
| Sopa | Espinafres | * |
| Prato | Brathähnchen mit Ofenkartoffeln | * |
| Opção | Supremos de Solha Crocantes no Forno | * |
| Vegetariana | Caldeirada de Legumes e Feijão | * |
| Acompanhamento | Batata / Arroz / Feijão Verde | * |
| Sobremesa | Fruta da Época | * |

5ª FEIRA

| | | |
|-----------------------|---|---|
| Sopa | Creme de Legumes | * |
| Prato | Bacalhau com Natas | * |
| Opção | Hamburguer de Vitela | * |
| Vegetariana | Caril de Lentilhas e Couve Flor | * |
| Acompanhamento | Arroz de Ervilhas / Batata Salteada / Esparregado | * |
| Sobremesa | Mousse de Chocolate / Fruta da época | * |

6ª FEIRA

| | | |
|-----------------------|---|---|
| Sopa | Nabo e Cenoura | * |
| Prato | Feijoada à Brasileira | * |
| Opção | Potas Estufadas | * |
| Vegetariana | Enrolado de Couve com Sultanas, Amendoa e Arroz | * |
| Acompanhamento | Arroz Branco / Massa / 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