

E M E N T A Semana de 15 a 19 de abril de 2024

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, 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 | Empadão de Pescada com Legumes | * |
| Vegetariana | Pataniscas de Legumes | * |
| Acompanhamento | Puré / Arroz / Couve Bruxelas | * |
| Sobremesa | Gelatina / Fruta da época | * |

5ª FEIRA

| | | |
|-----------------------|---|---|
| Sopa | Couve Flôr e Ervilhas (Passada/ Inteira) | * |
| Prato | Pescada Estufada com Ervilhas e Cenoura | * |
| Opção | Ranchinho | * |
| Vegetariana | Favas com Ovos Mexidos sobre Tosta de Pão Torrado | * |
| Acompanhamento | Arroz Cenoura / Batata / Brócolos | * |
| Sobremesa | Fruta da Época | * |

6ª FEIRA

| | | |
|-----------------------|---------------------------------------|---|
| Sopa | Nabiças (Passada/Inteira) | * |
| Prato | Zürcher Geschnetzeltes | * |
| Opção | Gratinado de Peixe em Cama de Legumes | * |
| Vegetariana | Seitan Assado com Batata Doce | * |
| Acompanhamento | Arroz / Massa / Legumes Salteados | * |
| 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