

E M E N T A Semana de 22 a 26 de abril de 2024

2ª FEIRA

Sopa	Creme de Cenoura	*
Prato	Novilho á Bolonhesa	*
Opção	Abrotea Estufada com Molho de Tomate	*
Vegetariana	Hamburgueres de Aveia	*
Acompanhamento	Arroz / Batata Cozida / Salteado Legumes	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

3ª FEIRA

Sopa	Couve Branca e Feijão	*
Prato	Atum com Feijão Frade	*
Opção	Hamburguer de Aves	*
Vegetariana	Quiche de Espinafres com Queijo Fresco	*
Acompanhamento	Arroz / Puré / Cenourinhas e Ervilhas	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

4ª FEIRA

Sopa	Espinafres	*
Prato	Rojões Estufados	*
Opção	Filetes de Pescada	*
Vegetariana	Feijoada de Abóbora e Arroz de Tomilho	*
Acompanhamento	Batata Salteada / Arroz / Ervilhas e Milho	*
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	*

5ª FEIRA

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

6ª FEIRA

Sopa	Penca e Cenoura	*
Prato	Hühnerfrikasse mit Gemüse und Reis	*
Opção		*
Vegetariana		*
Acompanhamento		*
Sobremesa	Bolo de Iogurte / 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