

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

**2ª FEIRA**

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

**3ª FEIRA**

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

**4ª FEIRA**

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

**5ª FEIRA**

<b>Sopa</b>		*
<b>Prato</b>		*
<b>Opção</b>	FERIADO	*
<b>Vegetariana</b>		*
<b>Acompanhamento</b>		*
<b>Sobremesa</b>		*

**6ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Penca e Cenoura	*
<b>Prato</b>	Hühnerfrikasse mit Gemüse und Reis	*
<b>Opção</b>		*
<b>Vegetariana</b>		*
<b>Acompanhamento</b>		*
<b>Sobremesa</b>	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