

**E M E N T A** Semana de 25 a 29 de novembro de 2024

**2ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Feijão Verde	*
<b>Prato</b>	Salsichas Alemãs	*
<b>Opção</b>	Atum com molho de tomate	*
<b>Vegetariana</b>	Arroz de Cogumelos, Frutos Secos e Ovo	*
<b>Acompanhamento</b>	Arroz Ervilhas / Espirais / Salteado Legumes	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**3ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Repolho	*
<b>Prato</b>	Lombinhos de pescada com broa	*
<b>Opção</b>	Tirinhas de Galinha com Salteado de Espirais	*
<b>Vegetariana</b>	Quiche de Brócolos	*
<b>Acompanhamento</b>	Arroz Branco / Massinha / Cenourinhas	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**4ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Sopa da Estação (Legumes Sazonais)	*
<b>Prato</b>	Arco Íris de Legumes com Peru	*
<b>Opção</b>	Abrotea Estufada com Molho de Legumes	*
<b>Vegetariana</b>	Beringela Recheada com Quinoa	*
<b>Acompanhamento</b>	Arroz de Feijão / Esparguete / Ervilhas e Milho	*
<b>Sobremesa</b>	Gelatina / Fruta da Época	*

**5ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Brocolos e Favas	*
<b>Prato</b>	Filetes de Pescada no Forno	*
<b>Opção</b>	Jardineira de Carne	*
<b>Vegetariana</b>	Feijão Vermelho com Cogumelos e Repolho	*
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Chocrute / Batata Estufada	*
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	*

**6ª FEIRA**

<b>Sopa</b>	Penca e Cenoura	*
<b>Prato</b>	Gulasch	*
<b>Opção</b>	Pizza de Frutos do Mar	*
<b>Vegetariana</b>	Couscous de Legumes e Cogumelos	*
<b>Acompanhamento</b>	Massa / Arroz / Cenourinhas	*
<b>Sobremesa</b>	Bolo de logurte / 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