

E M E N T A Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025

2ª FEIRA

Sopa	Creme de Courgette	*
Prato	Croquetes de Vitela	*
Opção	Lombinhos de Pescada á Zé do Pipo	*
Vegetariana	Quiche de Brocolos	*
Acompanhamento	Arroz / Puré / Ervilhas e Cenoura	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

3ª FEIRA

Sopa	Alho Francês	*
Prato	Figurinhas de Pescada no Forno	*
Opção	Hamburguer de vaca grelhado	*
Vegetariana	Beringela Recheada com Ovo e Cuscus	*
Acompanhamento	Arroz Cenoura / Esparguete / Esparregado	*
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época	*

4ª FEIRA

Sopa	Couve Flor e Ervilhas	*
Prato	Peru Estufado com cogumelos	*
Opção	Salmão em massa folhada	*
Vegetariana	Wrap Vegetariano com Molho de Alho e Ervas	*
Acompanhamento	Espirais / Batata Salteada/Salada de Couve Branca	*
Sobremesa	Fruta da Época	*

5ª FEIRA

Sopa	Canja de Galinha	*
Prato	Bacalhau com Natas	*
Opção	Massa à Lavrador	*
Vegetariana	Cuscus de Passas, Cogumelos e Legumes	*
Acompanhamento	Batata Corada / Macarronete / Feijão Verde	*
Sobremesa	Bolo de Chocolate / Fruta da época	*

6ª FEIRA

Sopa	Nabo e Cenoura	*
Prato	Salsicha em molho de caril com batata	*
Opção	Red-Fish de cebolada no forno	*
Vegetariana	Esparguete com Queijo e Alho Francês	*
Acompanhamento	Batata Salteada / Arroz / 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