

EMENTA SEMANAL

24 a 28 de Junho

Declaração nutricional 100g

VE VE Lip AG. Sat Açúc Sal
kj Kcal g g g g

Segunda-feira

Sopa
Prato
Vegetariano
Acompanhamento
Sobremesa

Terça-Feira

Sopa Feijão-verde
Prato Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate com esparguete
Vegetariano Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete
Acompanhamento Alface, beterraba e pepino
Sobremesa Maçã

Quarta-feira

Sopa Feijão-frade com nabijas
Prato Tranches de salmão no forno aromatizado com limão e manjerição e batata assada
Vegetariano Seitan de cebolada com batata assada
Acompanhamento Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor
Sobremesa Fruta de época/ Gelatina

Quinta-feira

Sopa Alho francês
Prato Rancho (carne de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico)
Vegetariano Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebola estufados com macarronete e grão-de-bico)
Acompanhamento Couve-lombarda, cenoura e cebola
Sobremesa Laranja

Sexta-feira

Sopa Caldo verde
Prato Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, batata aos palitos, ovo e salsa picada)
Vegetariano Legumes à Brás (alho francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão branco, batata aos palitos e salsa)
Acompanhamento Alface, couve roxa e milho
Sobremesa Melão

