

Semana de 27/05/2024 a 31/05/2024

			Ficha Técnica	Valor Calórico
27/mai				
Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde	FTS25	141 Kcal
	Prato Mediterrânico	Perna de peru assada com massa fusilli	FTC25	633 Kcal
	Prato Vegetariano	Tofu em molho de tomate com massa fusilli e legumes	FTV15	550 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
28/mai				
Terça-Feira	Sopa	Caldo-verde	FTS29	118 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe espada grelhado com batata e brócolos	FTP25	621 Kcal
	Prato Vegetariano	Empadão (batata) de soja com legumes (feijão-verde e cenoura)	FTV18	381 Kcal
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Mousse de chocolate		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
29/mai				
Quarta-Feira	Sopa	Nabiças	FTS21	121 Kcal
	Prato Mediterrânico	Costeletas de suíno grelhadas com arroz de legumes	FTC28	800 Kcal
	Prato Vegetariano	Salada vegetariana (feijão-frade, arroz e macedónia de legumes)	FTV33	370 Kcal
	Vegetais	Cenoura, alface e curgete		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal
30/mai				
Quinta-Feira	Sopa			
	Prato Mediterrânico			
	Prato Vegetariano	FERIADO		
	Vegetais			
	Sobremesa			
	Pão			
31/mai				
Sexta-Feira	Sopa	Grão com espinafres		150 Kcal
	Prato Mediterrânico	Almôndegas de bovino com massa esparguete		477 Kcal
	Prato Vegetariano	Almôndegas de lentilhas em molho de tomate com massa esparguete		441 Kcal
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos