

Semana de 10/06/2024 a 14/06/2024

10/jun

Segunda-Feira	Sopa		Ficha Técnica	Valor Calórico
	Prato Mediterrânico			
	Prato Vegetariano	FERIADO		
	Vegetais			
	Sobremesa			
	Pão			

11/jun

Terça-Feira	Sopa	Nabiça	FTS21	121 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bacalhau com grão-de-bico	FTP18	502 Kcal
	Prato Vegetariano	Caril de grão-de-bico com cenoura, curgete e arroz branco	FTV17	425 Kcal
	Vegetais	Cenoura, tomate, alface		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Pudim		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

12/jun

Quarta-Feira	Sopa	Crema de alho francês com coentros	FTS20	118 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peru assado no forno com arroz de manteiga	FTC29	633 Kcal
	Prato Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	FTV13	272 Kcal
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

13/jun

Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	FTS29	150 Kcal
	Prato Mediterrânico	Jardineira de choco (choco, batata, cenoura e ervilha)	FTP36	613 Kcal
	Prato Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com batata e legumes estufados	FTV10	543 Kcal
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		104 Kcal
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal

14/jun

Sexta-Feira	Sopa	Crema de cenoura	FTS37	132 Kcal
	Prato Mediterrânico	Esparguete à carbonara (fiambre porco e bacon)	FTS46	850 Kcal
	Prato Vegetariano	Massa vegetariana (esparguete, soja, cogumelos e ervilhas)	FTV23	456 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