

29 DE ABRIL A 3 DE MAIO DE 2024

VE (kcal) HC (g) Aç. (g) LIP (g) AG sat. (g) Prot (g) Sal (g)

SEGUNDA-FEIRA - 29/04/2024

Sopa	Sopa de repolho e feijão catarino
Prato	Omelete de cogumelos (ovo cogumelos, queijo, cebola e salsa) com arroz de cenoura ^{3,7,12}
Vegetariano	Chili de vegetariano (feijão vermelho, soja, tomate, cenoura e milho) com arroz de cenoura ^{6,8,9,10,11}
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate ¹²
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e/ou pudim de caramelo

Sopa	Creme de alho-francês e nabo
Prato	Rojões com batatinhas salteadas
Vegetariano	Seitan de cebolada com batinha salteada ^{1,6,12}
Hortícolas	Salada de couve-roxa, cenoura e pepino ¹²
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

QUARTA-FEIRA – 01/05/2024

Sopa	
Prato	
Vegetariano	Feriado
Hortícolas	
Sobremesa	

QUINTA-FEIRA – 01/05/2024

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Pastéis de bacalhau no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11}
Vegetariano	Arroz de tomate, lentilhas
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ¹²
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

SEXTA-FEIRA – 02/05/2024

Sopa	Sopa grelos
Prato	Bifinhos de frango estufados em molho de tomate com massa esparguete cozida ¹
Vegetariano	Tofu à bolonhesa (estufado de tofu com tomate e massa esparguete cozida) ^{1,5,6,8,9,10,11,12}
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e pepino ¹²
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)