



## EMENTA

Nº 2

Data 26 de Setembro a 2 de Outubro de 2022

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Cenoura	
	PRATO	Frango estufado com esparguete e brócolos	
	DIABÉTICOS	Frango estufado com esparguete e brócolos	
	SEM GORDURA	Frango cozido com esparguete e brócolos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Frango cozido com esparguete e brócolos	
	CANTINA SOCIAL	Frango estufado com esparguete e brócolos	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
3ª FEIRA	SOPA	Alho francês	
	PRATO	Solha no forno com batata e feijão verde salteado	
	DIABÉTICOS	Solha no forno com batata e feijão verde salteado	
	SEM GORDURA	Solha grelhada com batata e feijão verde cozido	
	COZIDOS E GRELHADOS	Solha grelhada com batata e feijão verde cozido	
	CANTINA SOCIAL	Solha no forno com batata e feijão verde salteado	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
4ª FEIRA	SOPA	Feijão	
	PRATO	Ovos mexidos com salsichas, arroz e salada mista	
	DIABÉTICOS	Ovos mexidos com salsichas, arroz e salada mista	
	SEM GORDURA	Bife de novilho grelhado com arroz e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de novilho grelhado com arroz e salada mista	
	CANTINA SOCIAL	Ovos mexidos com salsichas, arroz e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
5ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	
	PRATO	Paloco à Gomes Sá com couve de bruxelas	
	DIABÉTICOS	Paloco à Gomes Sá com couve de bruxelas	
	SEM GORDURA	Paloco cozido com batata e couve de bruxelas	
	COZIDOS E GRELHADOS	Paloco cozido com batata e couve de bruxelas	
	CANTINA SOCIAL	Paloco à Gomes Sá com couve de bruxelas	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
6ª FEIRA	SOPA	Nabiça	
	PRATO	Strogonoff de peru com macarrão e salada	
	DIABÉTICOS	Strogonoff de peru com macarrão e salada	
	SEM GORDURA	Bife de peru com macarrão e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru com macarrão e salada	
	CANTINA SOCIAL	Strogonoff de peru com macarrão e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
SÁBADO	SOPA	Couve flor	
	PRATO	Arroz de pota	
	DIABÉTICOS	Arroz de pota	
	SEM GORDURA	Pota cozida com batata e cenoura	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pota cozida com batata e cenoura	
	CANTINA SOCIAL	Arroz de pota	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
DOMINGO	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Costeletas de porco estufadas com massa e legumes	
	DIABÉTICOS	Costeletas de porco estufadas com massa e legumes	
	SEM GORDURA	Costeletas de porco grelhadas com massa e legumes	
	COZIDOS E GRELHADOS	Costeletas de porco grelhadas com massa e legumes	
	CANTINA SOCIAL	Costeletas de porco estufadas com massa e legumes	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

