



## EMENTA

Nº 1

Data 21 a 27 de Novembro de 2022

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Frango assado com batata no forno e couve salteada	
	DIABÉTICOS	Frango assado com batata no forno e couve salteada	
	SEM GORDURA	Frango assado (s/ gordura e pele) com batata e couve cozida	
	COZIDOS E GRELHADOS	Frango grelhado com batata e couve cozida	
	CANTINA SOCIAL	Frango assado com batata no forno e couve salteada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
3ª FEIRA	SOPA	Feijão manteiga com couve	
	PRATO	Empadão de atum com arroz e salada	
	DIABÉTICOS	Empadão de atum com arroz e salada	
	SEM GORDURA	Pescada cozida com arroz e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com arroz e salada	
	CANTINA SOCIAL	Empadão de atum com arroz e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
4ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Lombo de porco assado com esparguete e brócolos	
	DIABÉTICOS	Lombo de porco assado com esparguete e brócolos	
	SEM GORDURA	Febras de porco cozidas (s/ gordura) com esparguete e brócolos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Febras de porco cozidas (s/ gordura) com esparguete e brócolos	
	CANTINA SOCIAL	Lombo de porco assado com esparguete e brócolos	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
5ª FEIRA	SOPA	Juliana	
	PRATO	Paloco à Gomes de Sá com feijão verde	
	DIABÉTICOS	Paloco à Gomes de Sá com feijão verde	
	SEM GORDURA	Paloco à Gomes de Sá com feijão verde	
	COZIDOS E GRELHADOS	Paloco à Gomes de Sá com feijão verde	
	CANTINA SOCIAL	Paloco à Gomes de Sá com feijão verde	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
6ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Peru estufado com arroz e couve de bruxelas	
	DIABÉTICOS	Peru estufado com arroz e couve de bruxelas	
	SEM GORDURA	Peru cozido com arroz e couve de bruxelas	
	COZIDOS E GRELHADOS	Peru cozido com arroz e couve de bruxelas	
	CANTINA SOCIAL	Peru estufado com arroz e couve de bruxelas	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
SÁBADO	SOPA	Creme de ervilhas	
	PRATO	Dourada grelhada com batata e salada mista	
	DIABÉTICOS	Dourada grelhada com batata e salada mista	
	SEM GORDURA	Dourada grelhada com batata e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Dourada grelhada com batata e salada mista	
	CANTINA SOCIAL	Dourada grelhada com batata e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
DOMINGO	SOPA	Feijão verde	
	PRATO	Macarronada de vitela com macedónia de legumes	
	DIABÉTICOS	Macarronada de vitela com macedónia de legumes	
	SEM GORDURA	Vitela cozida com massa e macedónia de legumes	
	COZIDOS E GRELHADOS	Vitela cozida com massa e macedónia de legumes	
	CANTINA SOCIAL	Macarronada de vitela com macedónia de legumes	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

