



## EMENTA

Nº 2

Data 30 de Janeiro a 5 de Fevereiro de 2023

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada	
	DIABÉTICOS	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada	
	SEM GORDURA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada	
	CANTINA SOCIAL	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
3ª FEIRA	SOPA	Alho francês	
	PRATO	Medalhões de pescada forno com batata e feijão verde salteado	
	DIABÉTICOS	Medalhões de pescada no forno com batata e feijão verde salteado	
	SEM GORDURA	Medalhões de pescada cozidos com batata e feijão verde	
	COZIDOS E GRELHADOS	Medalhões de pescada cozidos com batata e feijão verde	
	CANTINA SOCIAL	Medalhões de pescada no forno com batata e feijão verde salteado	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
4ª FEIRA	SOPA	Agrião	
	PRATO	Cozido magro à portuguesa	
	DIABÉTICOS	Cozido magro à portuguesa	
	SEM GORDURA	Cozido magro à portuguesa	
	COZIDOS E GRELHADOS	Cozido magro à portuguesa	
	CANTINA SOCIAL	Cozido magro à portuguesa	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
5ª FEIRA	SOPA	Sopa do cozido	
	PRATO	Solha frita com arroz de tomate e salada	
	DIABÉTICOS	Solha frita com arroz de tomate e salada	
	SEM GORDURA	Solha cozida com batata e cenoura	
	COZIDOS E GRELHADOS	Solha cozida com batata e cenoura	
	CANTINA SOCIAL	Solha frita com arroz de tomate e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
6ª FEIRA	SOPA	Feijão branco com espinafres	
	PRATO	Bife de peru com cogumelos, macarrão e couve de bruxelas	
	DIABÉTICOS	Bife de peru com cogumelos, macarrão e couve de bruxelas	
	SEM GORDURA	Bife de peru grelhado com macarrão e couve de bruxelas	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com macarrão e couve de bruxelas	
	CANTINA SOCIAL	Bife de peru com cogumelos, macarrão e couve de bruxelas	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
SÁBADO	SOPA	Brócolos	
	PRATO	Arroz de pota	
	DIABÉTICOS	Pota cozida com batata e macedónia de legumes	
	SEM GORDURA	Pota cozida com batata e macedónia de legumes	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pota cozida com batata e macedónia de legumes	
	CANTINA SOCIAL	Arroz de pota	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
DOMINGO	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Pá de porco no forno com massa e brócolos	
	DIABÉTICOS	Pá de porco no forno com massa e brócolos	
	SEM GORDURA	Pá de porco cozida com massa e brócolos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pá de porco cozida com massa e brócolos	
	CANTINA SOCIAL	Pá de porco no forno com massa e brócolos	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

