



## EMENTA

Nº 1

Data 18 a 24 de Setembro de 2023

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Frango assado com puré de abóbora e salada	
	DIABÉTICOS	Frango assado com puré de abóbora e salada	
	SEM GORDURA	Frango cozido com puré de abóbora e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Frango cozido com puré de abóbora e salada	
	CANTINA SOCIAL	Frango assado com puré de abóbora e salada	
SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa		🍏
3ª FEIRA	SOPA	Feijão verde	
	PRATO	Empadão de atum com arroz e brócolos	🍏
	DIABÉTICOS	Empadão de atum com arroz e brócolos	🍏
	SEM GORDURA	Pescada cozida com batata e brócolos	🍏
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com batata e brócolos	🍏
	CANTINA SOCIAL	Empadão de atum com arroz e brócolos	🍏
SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa		🍏
4ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Pá de porco assada com migas e salada mista	🍏
	DIABÉTICOS	Pá de porco assada com migas e salada mista	🍏
	SEM GORDURA	Febras de porco estufadas (s/ gordura) com massa e salada mista	🍏
	COZIDOS E GRELHADOS	Febras de porco estufadas (s/ gordura) com massa e salada mista	🍏
	CANTINA SOCIAL	Pá de porco assada com migas e salada mista	🍏
SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa		🍏
5ª FEIRA	SOPA	Juliana	
	PRATO	Massa de peixe	🍏
	DIABÉTICOS	Massa de peixe	🍏
	SEM GORDURA	Solha cozida com batata couve bruxelas	🍏
	COZIDOS E GRELHADOS	Solha cozida com batata couve bruxelas	🍏
	CANTINA SOCIAL	Massa de peixe	🍏
SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa		🍏
6ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Peru estufado com arroz e macedónia de legumes	
	DIABÉTICOS	Peru estufado com arroz e macedónia de legumes	
	SEM GORDURA	Peru cozido com arroz e macedónia de legumes	
	COZIDOS E GRELHADOS	Peru cozido com arroz e macedónia de legumes	
	CANTINA SOCIAL	Peru estufado com arroz e macedónia de legumes	
SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa		🍏
SÁBADO	SOPA	Creme de ervilhas	
	PRATO	Corvina no forno com batata e salada mista	🍏
	DIABÉTICOS	Corvina no forno com batata e salada mista	🍏
	SEM GORDURA	Corvina grelhada com batata e salada mista	🍏
	COZIDOS E GRELHADOS	Corvina grelhada com batata e salada mista	🍏
	CANTINA SOCIAL	Corvina no forno com batata e salada mista	🍏
SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa		🍏
DOMINGO	SOPA	Feijão verde	
	PRATO	Jardineira de vitela	
	DIABÉTICOS	Jardineira de vitela	
	SEM GORDURA	Jardineira de vitela (s/ refogado)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Vitela cozida com batata e macedónia de legumes	
	CANTINA SOCIAL	Jardineira de vitela	
SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa		🍏

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

