



EMENTA

Nº 6

Data 26 de Fevereiro a 3 de Março

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Alheira grelhada com arroz de cenoura e salada de tomate	
	DIABÉTICOS	Alheira grelhada com arroz de cenoura e salada de tomate	
	SEM GORDURA	Alheira grelhada com arroz de cenoura e salada de tomate	
	COZIDOS E GRELHADOS	Alheira grelhada com arroz de cenoura e salada de tomate	
	CANTINA SOCIAL	Alheira grelhada com arroz de cenoura e salada de tomate	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
3ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Abrótea no forno com batata e couve flor gratinada	
	DIABÉTICOS	Abrótea no forno com batata e couve flor gratinada	
	SEM GORDURA	Abrótea cozida com batata e couve flor	
	COZIDOS E GRELHADOS	Abrótea cozida com batata e couve flor	
	CANTINA SOCIAL	Abrótea no forno com batata e couve flor gratinada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
4ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde	
	PRATO	Perna de frango grelhadas com esparguete e salada	
	DIABÉTICOS	Perna de frango grelhadas com esparguete e salada	
	SEM GORDURA	Perna de frango grelhadas com esparguete e salada (s/ gordura)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Perna de frango grelhadas com esparguete e salada (s/ gordura)	
	CANTINA SOCIAL	Perna de frango grelhadas com esparguete e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
5ª FEIRA	SOPA	Creme de Abóbora	
	PRATO	Feijoada magra à transmontana	
	DIABÉTICOS	Feijoada magra à transmontana	
	SEM GORDURA	Feijoada magra à transmontana (s/ gordura)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Febras grelhadas com arroz e couve cozida	
	CANTINA SOCIAL	Feijoada magra à transmontana	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
6ª FEIRA	SOPA	Feijão verde	
	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	
SÁBADO	SOPA	Nabiça	
	PRATO	Carapaus grelhados com batata e salada	
	DIABÉTICOS	Carapaus grelhados com batata e salada	
	SEM GORDURA	Carapaus grelhados com batata e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Carapaus grelhados com batata e salada	
	CANTINA SOCIAL	Carapaus grelhados com batata e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
DOMINGO	SOPA	Juliana	
	PRATO	Peru estufado com massa e macedónia de legumes	
	DIABÉTICOS	Peru estufado com massa e macedónia de legumes	
	SEM GORDURA	Peru cozido com massa e macedónia de legumes	
	COZIDOS E GRELHADOS	Peru cozido com massa e macedónia de legumes	
	CANTINA SOCIAL	Peru estufado com massa e macedónia de legumes	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

