



EMENTA

Nº 6

Data 4 a 10 de Novembro de 2024

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Alheira no forno com arroz de ervilhas e salada	
	DIABÉTICOS	Alheira no forno com arroz de ervilhas e salada	
	SEM GORDURA	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e salada	
	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	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
4ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde	
	PRATO	Perna de frango no forno com esparguete e feijão verde salteado	
	DIABÉTICOS	Perna de frango no forno com esparguete e feijão verde salteado	
	SEM GORDURA	Perna de frango grelhadas com esparguete e feijão verde (s/ gordura)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Perna de frango grelhadas com esparguete e feijão verde (s/ gordura)	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
5ª FEIRA	SOPA	Creme de Abóbora	
	PRATO	Paloco à Gomes Sá com brócolos	
	DIABÉTICOS	Paloco à Gomes Sá com brócolos	
	SEM GORDURA	Paloco à Gomes Sá com brócolos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Paloco à Gomes Sá com brócolos	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
6ª FEIRA	SOPA	Feijão verde	
	PRATO	Feijoada magra à transmontana	
	DIABÉTICOS	Feijoada magra à transmontana	
	SEM GORDURA	Feijoada magra à transmontana (s/ gordura)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Febrá grelhada com arroz e couve cozida	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
SÁBADO	SOPA	Nabiça	
	PRATO	Robalo grelhado com batata e salada	
	DIABÉTICOS	Robalo grelhado com batata e salada	
	SEM GORDURA	Robalo grelhado com batata e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Robalo grelhado com batata e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
DOMINGO	SOPA	Juliana	
	PRATO	Carne de vaca estufada com arroz e couve de bruxelas	
	DIABÉTICOS	Carne de vaca estufada com arroz e couve de bruxelas	
	SEM GORDURA	Carne de vaca cozido com arroz e couve bruxelas	
	COZIDOS E GRELHADOS	Carne de vaca cozido com arroz e couve bruxelas	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

