



## EMENTA

Nº 3

Data 2 a 8 de Dezembro

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Perna de peru no forno com arroz e salada	
	DIABÉTICOS	Perna de peru no forno com arroz e salada	
	SEM GORDURA	Perna de peru cozida com arroz e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Perna de peru cozida com arroz e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
3ª FEIRA	SOPA	Abobora	
	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	
4ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Rojões de porco estufados com massa e salada	
	DIABÉTICOS	Rojões de porco estufados com massa e salada	
	SEM GORDURA	Febras grelhadas com arroz e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Febras grelhadas com arroz e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
5ª FEIRA	SOPA	Nabiça	
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com batata e grelos	
	DIABÉTICOS	Medalhões de pescada no forno com batata e grelos	
	SEM GORDURA	Medalhões de pescada no forno (s/gordura) com batata e grelos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Medalhões de pescada cozidos com batata e grelos	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
6ª FEIRA	SOPA	Juliana	
	PRATO	Frango assado com arroz e feijão verde	
	DIABÉTICOS	Frango assado com arroz e feijão verde	
	SEM GORDURA	Frango assado (s/ gordura e pele) com arroz e feijão verde	
	COZIDOS E GRELHADOS	Frango grelhado com arroz e feijão verde	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
SÁBADO	SOPA	Feijão-verde	
	PRATO	Robalo grelhado com batata e couve flor	
	DIABÉTICOS	Robalo grelhado com batata e couve flor	
	SEM GORDURA	Robalo grelhado com batata e couve flor	
	COZIDOS E GRELHADOS	Robalo grelhado com batata e couve flor	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
DOMINGO	SOPA	espinafres	
	PRATO	Costeletas com massa e salada mista	
	DIABÉTICOS	Costeletas com massa e salada mista	
	SEM GORDURA	Costeletas grelhadas com massa e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Costeletas grelhadas com massa e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

