



EMENTA

Nº 1

Data 6 a 12 de Janeiro

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Peru no forno com massa e brócolos salteados	
	DIABÉTICOS	Peru no forno com massa e brócolos salteados	
	SEM GORDURA	Peru no forno (s/ gordura e pele) com massa e brócolos salteados	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com massa e brócolos cozidos	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
3ª FEIRA	SOPA	Couve lombardo	
	PRATO	Abrótea no forno com arroz de tomate e couve bruxelas	
	DIABÉTICOS	Abrótea cozida com arroz de tomate e couve bruxelas	
	SEM GORDURA	Abrótea cozida com arroz de tomate e couve bruxelas	
	COZIDOS E GRELHADOS	Abrótea cozida com arroz de tomate e couve bruxelas	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
4ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Feijoada magra á transmontana	
	DIABÉTICOS	Feijoada magra á transmontana	
	SEM GORDURA	Feijoada magra á transmontana (s/gordura)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Febras grelhada com arroz e couve bruxelas	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
5ª FEIRA	SOPA	Juliana	
	PRATO	Jardineira de pota	
	DIABÉTICOS	Pota estufada 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	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
6ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Frango de fricassé com massa e salada	
	DIABÉTICOS	Frango de fricassé com massa e salada	
	SEM GORDURA	Frango cozido com massa e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Frango cozido com massa e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
SÁBADO	SOPA	Creme de legumes	
	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	Feijão verde	
	PRATO	Esparguete a bolonhesa e salada	
	DIABÉTICOS	Esparguete a bolonhesa e salada	
	SEM GORDURA	Bife de novilho com esparguete e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de novilho com esparguete e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

