



EMENTA

Nº 2

Data 13 a 19 de Janeiro

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de Cenoura	
	PRATO	Costeletas a salsicheiro com arroz e salada	
	DIABÉTICOS	Costeletas a salsicheiro com arroz e salada	
	SEM GORDURA	Costeletas grelhadas com arroz e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Costeletas grelhadas com arroz e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
3ª FEIRA	SOPA	Alho francês	
	PRATO	Empadão de atum e couve salteada	
	DIABÉTICOS	Empadão de atum e couve salteada	
	SEM GORDURA	Pescada cozida com puré e couve salteada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com puré e couve salteada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
4ª FEIRA	SOPA	Agrião	
	PRATO	Perna de peru no forno com arroz e espinafres	
	DIABÉTICOS	Perna de peru no forno com arroz e espinafres	
	SEM GORDURA	Perna de peru no forno com arroz e espinafres	
	COZIDOS E GRELHADOS	Perna de peru cozida com arroz e espinafres	
	CANTINA SOCIAL	Empadão de novilho com salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
5ª FEIRA	SOPA	Lombardo	
	PRATO	Paloco a Brás com salada	
	DIABÉTICOS	Paloco a Brás com salada	
	SEM GORDURA	Paloco cozido com batata e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Paloco cozido com batata e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
6ª FEIRA	SOPA	nabiça	
	PRATO	Rancho magro	
	DIABÉTICOS	Rancho magro	
	SEM GORDURA	Febras grelhadas com massa	
	COZIDOS E GRELHADOS	Febras grelhadas com massa	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
SÁBADO	SOPA	Brócolos	
	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	Macedónia	
	PRATO	Frango estufado com macedónia de legumes e arroz branco	
	DIABÉTICOS	Frango estufado com macedónia de legumes e arroz branco	
	SEM GORDURA	Frango cozido com macedónia de legumes e arroz branco	
	COZIDOS E GRELHADOS	Frango cozido com macedónia de legumes e arroz branco	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

