



## EMENTA

Nº 7

Data 21 a 27 a Abril

Local Edifício Sede

|          |                     |  |  |
|----------|---------------------|--|--|
| 2ª FEIRA | SOPA                | Creme de cenoura                                   |  |
|          | PRATO               | Febras com massa e salada                          |  |
|          | DIABÉTICOS          | Febras com massa e salada                          |  |
|          | SEM GORDURA         | Febras com massa e salada                          |  |
|          | COZIDOS E GRELHADOS | Febras com massa e salada                          |  |
|          | SOBREMESA           | Fruta da Época ou Sobremesa                        |  |
| 3ª FEIRA | SOPA                | Feijão com couve                                   |  |
|          | PRATO               | Robalo no forno com arroz de tomate e salada mista |  |
|          | DIABÉTICOS          | Robalo no forno com arroz de tomate e salada mista |  |
|          | SEM GORDURA         | Robalo grelhado com arroz de tomate e salada mista |  |
|          | COZIDOS E GRELHADOS | Robalo grelhado com arroz de tomate e salada mista |  |
|          | SOBREMESA           | Fruta da Época ou Sobremesa                        |  |
| 4ª FEIRA | SOPA                | Brócolos   |  |
|          | PRATO               | Jardineira de porco                                |  |
|          | DIABÉTICOS          | Jardineira de porco                                |  |
|          | SEM GORDURA         | Jardineira de porco (só cozido, sem gordura)       |  |
|          | COZIDOS E GRELHADOS | Jardineira de porco (só cozido, sem gordura)       |  |
|          | SOBREMESA           | Fruta da Época ou Sobremesa                        |  |
| 5ª FEIRA | SOPA                | Alho Francês                                       |  |
|          | PRATO               | Pota a lagareiro com batata a murro e brócolos     |  |
|          | DIABÉTICOS          | Pota a lagareiro com batata a murro e brócolos     |  |
|          | SEM GORDURA         | Pota cozida com batata a murro e brócolos          |  |
|          | COZIDOS E GRELHADOS | Pota cozida com batata a murro e brócolos          |  |
|          | SOBREMESA           | Fruta da Época ou Sobremesa                        |  |
| 6ª FEIRA | SOPA                | Espinafres com grão                                |  |
|          | PRATO               | Frango estufado com massa e salada                 |  |
|          | DIABÉTICOS          | Frango estufado 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               | Pescada cozida com batata cozida e feijão verde    |  |
|          | DIABÉTICOS          | Pescada cozida com batata cozida e feijão verde    |  |
|          | SEM GORDURA         | Pescada cozida com batata cozida e feijão verde    |  |
|          | COZIDOS E GRELHADOS | Pescada cozida com batata cozida e feijão verde    |  |
|          | SOBREMESA           | Fruta da Época ou Sobremesa                        |  |
| DOMINGO  | SOPA                | Macedónia  |  |
|          | PRATO               | Bife de peru com arroz                             |  |
|          | DIABÉTICOS          | Bife de peru com arroz                             |  |
|          | SEM GORDURA         | Bife de peru com arroz                             |  |
|          | COZIDOS E GRELHADOS | Bife de peru com arroz                             |  |
|          | SOBREMESA           | Fruta da Época ou Sobremesa                        |  |

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

