



EMENTA

Nº 1

Data 14 a 20 de Julho

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Strogonoff de peru com arroz e salada	
	DIABÉTICOS	Strogonoff de peru com arroz e salada	
	SEM GORDURA	Strogonoff de peru (cozido) com arroz e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Strogonoff de peru (cozido) com arroz e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
3ª FEIRA	SOPA	Agrião	
	PRATO	Filetes de pescada no forno com batata e brócolos	
	DIABÉTICOS	Filetes de pescada no forno com batata e brócolos	
	SEM GORDURA	Filetes de pescada no forno (s/gordura) com batata e brócolos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Filetes de pescada cozidos com batata e brócolos	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
4ª FEIRA	SOPA	Alho francês	
	PRATO	Panados de frango com massa e salada mista	
	DIABÉTICOS	Panados de frango com massa e salada mista	
	SEM GORDURA	Bifes de frango grelhados com arroz e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bifes de frango grelhados com arroz e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
5ª FEIRA	SOPA	Macedonia	
	PRATO	Solha frita com arroz de tomate e salada mista	
	DIABÉTICOS	Solha frita com arroz de tomate e salada mista	
	SEM GORDURA	Solha cozida com arroz de tomate e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Solha cozida com arroz de tomate e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
6ª FEIRA	SOPA	nabiça	
	PRATO	Carne de porco à portuguesa	
	DIABÉTICOS	Carne de porco à portuguesa	
	SEM GORDURA	Febras com arroz e salada	
	COZIDOS E GRELHADOS	Febras com arroz e salada	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
SÁBADO	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Massinha de peixe	
	DIABÉTICOS	Peixe cozido com batata e cenoura	
	SEM GORDURA	Peixe cozido com batata e cenoura	
	COZIDOS E GRELHADOS	Peixe cozido com batata e cenoura	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	
DOMINGO	SOPA	Feijão verde	
	PRATO	Escalopes de vitela de cebolada com arroz e couve-flor	
	DIABÉTICOS	Escalopes de vitela de cebolada com arroz e couve-flor	
	SEM GORDURA	Bife de novilho grelhado com arroz e couve flor	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de novilho grelhado com arroz e couve flor	
	SOBREMESA	Fruta da Época ou Sobremesa	

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

