



EMENTA

Nº 5

Data 3 a 9 de novembro

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com coentros	
	PRATO	Salsichas em couve-lombarda com arroz branco	
	DIABÉTICOS	Salsichas em couve-lombarda com arroz branco	
	COZIDOS E GRELHADOS	Costeleta de porco grelhada com arroz branco e lombardo cozido	
	SOBREMESA	Laranja	
3ª FEIRA	SOPA	Alho francês	
	PRATO	Paloco à Brás com salada mista	
	DIABÉTICOS	Paloco à Brás com salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bacalhau cozido com batata e legumes	
	SOBREMESA	Pêra	
4ª FEIRA	SOPA	Creme de grão com espinafres	
	PRATO	Almôndegas de novilho com esparguete e salada mista	
	DIABÉTICOS	Almôndegas de novilho com esparguete e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Cozido simples de novilho (novilho, batata, cenoura, couve coração)	
	SOBREMESA	Banana	
5ª FEIRA	SOPA	Brócolos	
	PRATO	Perca grelhada com batata cozida e legumes cozidos	
	DIABÉTICOS	Perca grelhada com batata cozida e legumes cozidos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Perca grelhada com batata cozida e legumes cozidos	
	SOBREMESA	Maçã assada	
6ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora e couve-flor	
	PRATO	Ovos escalfados com ervilhas, rojões de porco e arroz	
	DIABÉTICOS	Ovos escalfados com ervilhas, rojões de porco e arroz	
	COZIDOS E GRELHADOS	Hambúrguer de Peru grelhado com arroz de ervilhas e salada mista	
	SOBREMESA	Uvas	
SÁBADO	SOPA	Feijão-verde	
	PRATO	Pescada à Lagareiro com batata à murro e legumes cozidos	
	DIABÉTICOS	Pescada à Lagareiro com batata à murro e legumes cozidos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com batata cozida e legumes cozidos	
	SOBREMESA	Kiwi	
DOMINGO	SOPA	Nabiça	
	PRATO	Frango estufado com esparguete e salada mista	
	DIABÉTICOS	Frango estufado com esparguete e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com massa e salada mista	
	SOBREMESA	Salada de Frutas	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES