



## EMENTA

Nº 3

Data 15 a 21 de dezembro

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Creme de alho-francês	
	PRATO	Strogonoff de Peru com massa e salada Mista	
	DIABÉTICOS	Strogonoff de Peru com massa e salada Mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de Peru grelhado com massa e salada mista	
	SOBREMESA	Maçã	
3ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Solha frita com arroz de tomate e salada mista	
	DIABÉTICOS	Solha frita com arroz de tomate e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Solha grelhada com batata cozida e salada mista	
	SOBREMESA	Pêra	
4ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde	
	PRATO	Bolonhesa de novilho com salada mista	
	DIABÉTICOS	Bolonhesa de novilho com salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Hambúrguer de novilho grelhado com esparguete e salada mista	
	SOBREMESA	Clementina	
5ª FEIRA	SOPA	Feijão	
	PRATO	Caldeirada de peixe (pescada, abrótea) aromatizada com coentros	
	DIABÉTICOS	Caldeirada de peixe (pescada, abrótea) aromatizada com coentros	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	
	SOBREMESA	Banana	
6ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas e salada mista	
	DIABÉTICOS	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas e salada mista	
	SOBREMESA	Uvas	
SÁBADO	SOPA	Juliana	
	PRATO	Perca no forno com batata cozida e legumes cozidos	
	DIABÉTICOS	Perca no forno com batata cozida e legumes cozidos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Perca grelhada com batata cozida e legumes cozidos	
	SOBREMESA	Maçã	
DOMINGO	SOPA	Brócolos	
	PRATO	Jardineira de vitela	
	DIABÉTICOS	Jardineira de vitela	
	COZIDOS E GRELHADOS	Vitela cozida com batata e macedónia de legumes	
	SOBREMESA	Laranja	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

