



## EMENTA

Nº 4

Data: 22 a 28 de dezembro

Local Edifício Sede

|          |                     |   |  |
|----------|---------------------|---|--|
| 2ª FEIRA | SOPA                | Creme de abóbora com feijão                                       |  |
|          | PRATO               | Costeletas de porco de cebolada com puré de batata e salada mista |  |
|          | DIABÉTICOS          | Costeletas de porco de cebolada com puré de batata e salada mista |  |
|          | COZIDOS E GRELHADOS | Costeletas de porco grelhadas com puré de batata e salada mista   |  |
|          | SOBREMESA           | Pera  |  |
| 3ª FEIRA | SOPA                | Feijão-Verde  |  |
|          | PRATO               | Meia desfeita de paloco (grão, paloco, batata, ovo)               |  |
|          | DIABÉTICOS          | Meia desfeita de paloco (grão, paloco, batata, ovo)               |  |
|          | COZIDOS E GRELHADOS | Meia desfeita de paloco (grão, paloco, batata, ovo)               |  |
|          | SOBREMESA           | Banana  |  |
| 4ª FEIRA | SOPA                | Creme de legumes  |  |
|          | PRATO               | Perna de peru no forno com esparguete e espargado                 |  |
|          | DIABÉTICOS          | Perna de peru no forno com esparguete e espargado                 |  |
|          | COZIDOS E GRELHADOS | Bife de peru grelhado com esparguete e espargado                  |  |
|          | SOBREMESA           | Laranja   |  |
| 5ª FEIRA | SOPA                | NATAL   |  |
|          | PRATO               |   |  |
|          | DIABÉTICOS          |   |  |
|          | COZIDOS E GRELHADOS |   |  |
|          | SOBREMESA           |   |  |
| 6ª FEIRA | SOPA                | Brócolos  |  |
|          | PRATO               | Frango estufado com macedónia de legumes e macarrão               |  |
|          | DIABÉTICOS          | Frango estufado com macedónia de legumes e macarrão               |  |
|          | COZIDOS E GRELHADOS | Bife de frango grelhado com macarrão e macedónia de legumes       |  |
|          | SOBREMESA           | Maçã  |  |
| SÁBADO   | SOPA                | Creme de cenoura  |  |
|          | PRATO               | Empadão de atum com salada mista                                  |  |
|          | DIABÉTICOS          | Empadão de atum com salada mista                                  |  |
|          | COZIDOS E GRELHADOS | Pescada cozida com batata e cenoura cozida                        |  |
|          | SOBREMESA           | Clementina  |  |
| DOMINGO  | SOPA                | Espinafres  |  |
|          | PRATO               | Salsichas à Lombardia com arroz branco                            |  |
|          | DIABÉTICOS          | Salsichas à Lombardia com arroz branco                            |  |
|          | COZIDOS E GRELHADOS | Bifana grelhada com arroz e lombardo cozido                       |  |
|          | SOBREMESA           | Banana  |  |

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

