



EMENTA

Nº 5

Data 29 de dezembro a 4 de janeiro

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Alho Francês	
	PRATO	Strogonoff de peru com cogumelos, arroz e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Strogonoff de peru com cogumelos, arroz e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Strogonoff de peru grelhado com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Uvas	
3ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Jardineira de pota	 
	DIABÉTICOS	Jardineira de pota	 
	COZIDOS E GRELHADOS	Pota cozida com batata e feijão-verde cozido	 
	SOBREMESA	Banana	
4ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Lombo de porco assado com arroz primavera e salada mista (couve roxa e cenoura)	
	DIABÉTICOS	Lombo de porco assado com arroz primavera e salada mista (couve roxa e cenoura)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bifana grelhada com arroz primavera e salada mista (couve roxa e cenoura)	
	SOBREMESA	Pera	
6ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Bolonhesa de novilho com salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Bolonhesa de novilho com salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Hambúrguer de bovino grelhado com esparguete e salada mista (alface e cenoura)	
	SOBREMESA	Laranja	
SÁBADO	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Pescada à Lagareiro com batata cozida e brócolos cozidos	
	DIABÉTICOS	Pescada à Lagareiro com batata cozida e brócolos cozidos	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos	
	SOBREMESA	Maçã	
DOMINGO	SOPA	Feijão-verde	
	PRATO	Frango estufado com esparguete e salada mista (couve roxa e cenoura)	
	DIABÉTICOS	Frango estufado com esparguete e salada mista (couve roxa e cenoura)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista (couve roxa e cenoura)	
	SOBREMESA	Salada de Frutas	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES