



EMENTA

Nº 2

Data 12 a 18 de janeiro

Local Edifício Sede

2ª FEIRA	SOPA	Alho francês	
	PRATO	Lombo de porco assado com puré de batata e salada mista	
	DIABÉTICOS	Lombo de porco assado com puré de batata e salada mista	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bifana grelhada com puré de batata e salada mista	
	SOBREMESA	Clementina	
3ª FEIRA	SOPA	Cenoura com coentros	
	PRATO	Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata, brócolos)	
	DIABÉTICOS	Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata, brócolos)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata, brócolos)	
	SOBREMESA	Banana	
4ª FEIRA	SOPA	Caldo verde	
	PRATO	Arroz de aves com salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Arroz de aves com salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de peru grelhado com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Maçã	
5ª FEIRA	SOPA	Feijão	
	PRATO	Solha no forno com batata e cenoura cozida	
	DIABÉTICOS	Solha no forno com batata e cenoura cozida	
	COZIDOS E GRELHADOS	Solha no forno com batata e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Uvas	
6ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Laranja	
SÁBADO	SOPA	Macedónia	
	PRATO	Filete de pescada panado no forno com arroz de cenoura e salada mista (alface e tomate)	
	DIABÉTICOS	Abrótea no forno com batata cozida e salada mista (alface e tomate)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Abrótea no forno com batata cozida e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Pêra	
DOMINGO	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Bolonhesa de novilho com salada mista (couve roxa e cenoura)	
	DIABÉTICOS	Bolonhesa de novilho com salada mista (couve roxa e cenoura)	
	COZIDOS E GRELHADOS	Hamburguer de novilho grelhado com esparguete e salada mista (couve roxa e cenoura)	
	SOBREMESA	Salada de frutas	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

